

## Příprava na maratón

### Struktura tréninkového programu

Halové veslařské maratóny jsou velmi náročné a vyžadují pečlivou přípravu. Spíše než se připravovat podle tréninkových plánů, doporučujeme přípravu založit na předpokládaném tempu, které vydržíte. Pokud jste již nějaký maratón absolvovali, budete vědět, jaké to tempo je. Chcete-li dosáhnout osobního rekordu, stanovte si takové tempo, které vám to umožní. Je-li to váš první maratón, je třeba si správné tempo stanovit. To může být odvozeno od času na 5000 metrů dle tabulky 3.11.

Program popsany v tomto průvodci je založen na sérii tréninkových programů, které jsou popsány v tabulce 3.10. Každý blok má za účel dosažení jiného cíle v závislosti na nárocích maratónu.

Tabulka 3.10

Struktura tréninkového programu pro přípravu na maratón						
	Týden 1 - 4	Týden 5 - 8	Týden 9 - 12	Týden 13 - 16	Týden 17 - 20	Týden 21 - 24
Základní odolnost						
VO <sub>2</sub> MAX						
Síla						
Výkon						
Práh laktace						
Závěrečná fáze						

Tabulka 3.11

Přibližné maratónové tempo odvozené od tempa na 5000 metrů							
5 000 metrů		10 000 metrů		Poloviční maratón		Maratón	
Tempo	Čas	Tempo	Čas	Tempo	Čas	Tempo	Čas
1:30	15:00	1:37	32:24	1:45	1.14	1:53	2.39
1:35	15:50	1:43	34:12	1:51	1.18	2:00	2.48
1:40	16:40	1:48	36:00	1:57	1.22	2:06	2.57
1:45	17:30	1:53	37:48	2:02	1.26	2:12	3.06
1:50	18:20	1:59	39:36	2:08	1.30	2:19	3.15
1:55	19:10	2:04	41:24	2:14	1.34	2:25	3.24
2:00	20:00	2:10	43:12	2:20	1.38	2:31	3.33
2:05	20:50	2:15	45:00	2:26	1.43	2:37	3.41
2:10	21:40	2:20	46:48	2:32	1.47	2:44	3.50
2:15	22:30	2:26	48:36	2:37	1.51	2:50	3.59
2:20	23:20	2:31	50:24	2:43	1.55	2:56	4.08
2:25	24:10	2:37	52:12	2:49	1.59	3:03	4.17
2:30	25:00	2:42	54:00	2:55	2.03	3:09	4.26
2:35	25:50	2:47	55:48	3:01	2.07	3:15	4.35
2:40	26:40	2:53	57:36	3:07	2.11	3:22	4.43
2:45	27:30	2:58	59:24	3:12	2.15	3:28	4.52
2:50	28:20	3:04	1.01:12	3:19	2.19	3:34	5.01
2:55	29:10	3:09	1.03:00	3:24	2.24	3:40	5.10
3:00	30:00	3:14	1.04:48	3:30	2.28	3:47	5.19

**Poznámka:**

Hodnoty časů na 10 000 metrů, poloviční maratón a maratón jsou odvozené a mají sloužit pouze jako vodítko.

## **Tréninkové programy**

### **Obecná vytrvalost (1.- 4. týden)**

V prvních čtyřech týdnech programu je kladen hlavní důraz na obecnou vytrvalost. Toho nejlépe dosáhnete plynulým tempem veslování v předpokládaném tempu pro maratón a postupným prodlužování času na trenažéru od 20 minut do 1 hodiny. Program se drží zásady Vlnového tréninkového cyklu (viz. Odstavec 2.1 Intenzita tréninku) a rozkládá tréninkovou zátěž do období prvních třech týdnů s následným lehkým tréninkem v průběhu čtvrtého týdne tak, aby se vaše tělo plně adaptovalo, než přistoupíte k další fázi.

### **VO<sub>2</sub> Max (1.- 8. týden a 13.- 20. týden)**

**VO<sub>2</sub> Max** je údaj, který udává schopnost jednotlivce využívat kyslík. Zvlášť u vytrvalostních sportů je jeho růst pro zlepšení výkonnosti zásadní.

Pro zvýšení hodnoty VO<sub>2</sub> Max je nejlepší tempo na 5000m. Délka tréninku může představovat dvoj až trojnásobek vašeho času na 5000m rozdělený na úseky s intervaly 5 až 10 minut. Typický příklad tréninku: 4 x série (6 min. @ 5kp / 8 min. @ MP), což znamená 6 minut tempem na 5000m, poté osm minut maratónským tempem, to celé čtyřikrát (Celkový čas tréninku = 56 minut).

### **Síla (5.-8. týden)**

Další fází je síla. Její rozvoj je důležitý pro držení těla a odstranění neúčelných pohybů. Během záběru zpevněte tělo tak, aby se síla vyvíjená z nohou přenášela na veslo a zvyšovala jeho účinnost. Čím účinnější záběr, tím déle můžete trénovat.

Pro rozvoj síly nastavte vnitřní páku o dvě až čtyři úrovně nad vaše standardní nastavení a pomalými záběry (18-20 za minutu) veslujte co nejintenzivněji po dobu 30 záběrů. Zvyšujte počet sérií z pěti (150 záběrů) na 15 (tři série po pěti: 450 záběrů). Tento druh tréninku prokládejte dlouhými úseky v tempu na 10000m.

Svaly pro plné zhodnocení silového tréninku nutně potřebují dlouhou regeneraci, proto tento trénink provádějte pouze třikrát týdně. Do našeho tréninkového programu jsme zahrnuli tři silové tréninky a dva tréninky na rozvoj VO<sub>2</sub> Max.

### **Výkon (9.- 12. týden)**

Výkon je frekvence s jakou můžete využít svou sílu, proto v důsledku zvýšení základní síly, zvýšíte i svou rychlost. Toho dosáhnete malým snížením zátěže a zvýšením počtu záběrů za minutu.

Tempo vám doporučujeme zvyšovat po dobu 3 minut. Čtyři až šest sérií, po 3 minutách tempem 30 záběrů za minutu vám pomůže zvýšit výkon. Tyto série můžete proložit středně dlouhými úseky ve vašem tempu na 5000m. Přínos tohoto druhu tréninku pocítíte, až přejdete na maratónské tempo, které se vám pak bude zdát příliš lehké.

### **Laktátový práh (9.- 20. týden)**

Laktátový práh je bod, ve kterém spotřeba energie při zátěži nemůže být nadále zabezpečována aerobním systémem a musí být nahrazena anaerobním systémem. To ústí v hromadění kyseliny mléčné v krevním řečišti, protože tělo jí nedokáže metabolizovat stejně rychle, jako ji produkuje. U netrénované osoby leží laktátový práh někde mezi 50-60% MHK, zatímco u trénovaného jedince může činit až 85%. Trénovaný jedinec tedy dříve, než se u něj projeví oslabující účinky hromadění laktátu zvládne větší tréninkové dávky, než člověk, který není trénovaný.

Záměrem je tedy zvýšit laktátový práh a zároveň prodloužit čas, který můžete strávit na trenažéru. Nejlepší způsob jak toho dosáhnout, je trénovat jednu hodinu se srdečním tepem zvýšeným na tento práh. Sami poznáte, že v tomto tréninkovém programu se tréninkové zatížení liší a pohybuje se těsně pod nebo nad laktátovým prahem. Tento způsob změn zatížení vám umožní trénovat v oblasti laktátového prahu po velmi dlouhou dobu. Délka tréninku v oblasti laktátového prahu by se měla pohybovat v rozmezí 45-90 minut. Typický příklad je 20 minut tempem na 10000m, 20 minut v maratónském tempu a dalších 20 minut tempem na půlmaraton.

## Ladění (21.-24. týden)

Další čtyři týdny potřebujete k vyladění formy na maratón. To, co budete v těchto posledních čtyřech týdnech dělat, může mít významnější vliv na váš výkon při maratónu, než předchozích 20 týdnů, protože do značné míry lze právě v tomto období mnoho věcí pokazit. Dlouhé ladění formy vám poskytne příležitost zopakovat si ty části tréninku, které vám příliš nešly. Proto, pokud jste vynechaly některou část z 24 týdenního programu, můžete to napravit právě teď. Na druhou stranu však nesmíte absolvovat zkušební maratón nebo velmi dlouhé trati, neboť regenerace svalů zabere až 10 dnů.

Klíčem k dobrému výkonu při maratónu je forma, protože tuto distanci jste schopni absolvovat jen pokud máte formu. A nejlepší způsob, jak si udržet formu je ladit na základě vysoké intenzity, nikoliv vysokého objemu.

Nastíněný program ladění je všeobecný a vychází z předpokladu, že jste úspěšně zvládli předchozích 20 týdnů tréninku. Skládá se ze všech druhů veslování s gumou. Nastavení vnitřní páky by se měla shodovat s nastavením u jednotlivých druhů tréninku v předchozích týdnech.

## Obecné poznámky k tabulkám

- i. D znamená nastavení vnitřní páky
- ii. SS znamená vaše standardní, nebo upřednostňované nastavení vnitřní páky (1-10)
- iii. +2 znamená nastavení vnitřní páky o dvě úrovně výše, než je vaše standardní nastavení. Takže, pokud obvykle veslujete s nastavením 3, zvyšte ho o dvě úrovně na 5.
- iv. 5kp znamená předpokládané tempo na 5000m
- v. 10kp znamená předpokládané tempo na 10000m
- vi. HMP znamená předpokládané tempo na půlmaratón
- vii. MP znamená předpokládané tempo na maratón

Tabulka 3.12

Příprava na maratón: Týden 1- 4: Obecná vytrvalost /VO <sub>2</sub> Max									
		Týden 1		Týden 2		Týden 3		Týden 4	
Cvič.	Typ	D	Práce	D	Práce	D	Práce	D	Práce
1	GE	SS	20' @ MP	SS	30' @ MP	SS	40' @ MP	SS	20' @ MP
2	VO <sub>2</sub> Max	SS	40' @ MP	SS	3 x Alternate (4' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)
3	GE	SS	30' @ MP	SS	40' @ MP	SS	50' @ MP	SS	20' @ MP
4	GE	SS	50' @ MP	SS	60' @ MP	SS	60' @ MP	SS	45' @ MP
5	VO <sub>2</sub> Max	SS	4 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	4 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (8' @ 5kP / 12' @ MP)	SS	3 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)

- i. 30' @ MP znamená veslujte 30 minut v předpokládaném tempu na maratón
- ii. 3 x série (5' @ 5kP / 8' @ MP) znamená veslujte 5 minut v tempu na 5000m, pak 8 minut v předpokládaném tempu na maratón a celé opakujte třikrát

Tabulka 3.13

Příprava na maratón: Týden 5-8: Síla /VO <sub>2</sub> Max									
		Týden 5		Týden 6		Týden 7		Týden 8	
Cvič.	Typ	D	Práce	D	Práce	D	Práce	D	Práce
1	Síla	2	1 x (10 x 10)	3	2 x (6 x 10)	4	3 x (6 x 10)	4	1 x (10 x 10)
2	VO <sub>2</sub> Max	SS	2 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	2 x Alternate (8' @ 5kP / 12' @ MP)	SS	3 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)
3	Síla	2	1 x (10 x 10)	3	2 x (8 x 10)	4	3 x (8 x 10)	4	1 x (10 x 10)
4	Síla	2	1 x (10 x 10)	3	3 x (10 x 10)	3	3 x (10 x 10)	4	1 x (10 x 10)
5	VO <sub>2</sub> Max	SS	3 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	4 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (8' @ 5kP / 12' @ MP)	SS	3 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)

- i. 1 x (10 x 10) znamená provedte 10 záběrů „plnou parou“, pak ve veslování zvolněte, dokud srdeční tep neklesne pod 75% MHR (maximální srdeční tep) a opakujte desetkrát.
- ii. 2 x (6 x 10) znamená provedte 10 záběrů „plnou parou“, pak ve veslování zvolněte, dokud váš srdeční tep neklesne pod 75% MHR a opakujte šestkrát. Pak po dobu 5 – 10 minut veslujte v lehkém tempu a poté sérii zopakujte.
- iii. 2 x série (6' @ 5kP / 8' @ MP) znamená veslujte 6 minut v tempu na 5000m a pak 8 minut v předpokládaném tempu na maratón, celé zopakujte dvakrát

Tabulka 3.14

Příprava na maratón: Týden 9-12: Výkon/Laktátový práh									
		Týden 9		Týden 10		Týden 11		Týden 12	
Cvič.	Typ	D	Práce	D	Práce	D	Práce	D	Práce
1	LT	SS	15' @ MP / 15' @ 10kP / 15' @ HMP	SS	20' @ MP / 20' @ 10kP / 20' @ HMP	SS	30' @ MP / 30' @ 10kP / 30' @ HMP	SS	20' @ MP / 20' @ 10kP / 20' @ HMP
2	Výkon	2	2x (6 x $\frac{1'}{2'}$ ) @ 30spm	2	3 x (6 x $\frac{1'}{2'}$ ) @ 32spm	2	8 x $\frac{90 \text{ sec}}{3'}$ @ 34spm	2	4 x $\frac{90 \text{ sec}}{3'}$ @ 32spm
3	LT	SS	Opakovat cvič. 1	SS	Opakovat cvič. 1	SS	Opakovat cvič. 1	SS	Opakovat cvič. 1
4	Výkon	1	4 x $\frac{3'}{5}$ @ 30spm	1	4 x $\frac{3'}{5}$ @ 32spm	1	4 x $\frac{3'}{5}$ @ 34spm	1	4 x $\frac{3'}{5}$ @ 30spm
5	Výkon	2	2x (6 x $\frac{1'}{2'}$ ) @ 30spm	2	3 x (6 x $\frac{1'}{2'}$ ) @ 32spm	2	8 x $\frac{90 \text{ sec}}{3'}$ @ 34spm	2	4 x $\frac{90 \text{ sec}}{3'}$ @ 36spm

- i. 15' @ MP / 15' @ 10 kp / 15' @ HMP znamená veslujte celostně po dobu 45 minut. Prvních 15 minut v předpokládaném tempu na maratón, dalších 15 minut v tempu na 10000m a posledních patnáct minut v tempu na půlmaratón.
- ii. 2 x (6 x  $\frac{1'}{2'}$ ) @ 30 spm (záběrů za minutu) znamená veslujte intenzivně po dobu 1 minuty v tempu 30 záběrů za minutu, pak 2 minuty v lehkém tempu a to celé opakujte šestkrát. Udělejte si přestávku (5 – 10 minut lehkého veslování) a opakujte sérii.
- iii. 8 x  $\frac{90 \text{ sec}}{3'}$  @ 34 spm znamená veslujte intenzivně po dobu 90 sekund v tempu 34 záběrů za minutu, pak 3 minuty v lehkém tempu a to celé opakujte osmkrát.
- iv. 4 x  $\frac{3'}{5}$  @ 30 spm znamená veslujte intenzivně po dobu 3 minut v tempu 30 záběrů za minutu, pak 5 minut v lehkém tempu a celé opakujte čtyřikrát.

Tabulka 3.15

Příprava na maratón: Týden 13-20: Laktátový práh /VO <sub>2</sub> Max									
		Týden 13 & 17		Týden 14 & 18		Týden 15 & 19		Týden 16 & 20	
Cvič.	Typ	D	Práce	D	Práce	D	Práce	D	Práce
1	LT	SS	60' Alternate (10' @ 10kP / 10' @ MP)	SS	80' Alternate (10' @ 10kP / 15' @ MP / 15' @ HMP)	SS	90' Alternate (15' @ 10kP / 15' @ MP / 15' @ HMP)	SS	60' Alternate (10' @ 10kP / 10' @ MP)
2	VO <sub>2</sub> Max	SS	4 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	4 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)	SS	4 x Alternate (8' @ 5kP / 12' @ MP)	SS	4 x Alternate (5' @ 5kP / 8' @ MP)
3	LT	SS	15' @ MP / 15' @ 10kP / 15' @ HMP	SS	20' @ MP / 20' @ 10kP / 20' @ HMP	SS	25' @ MP / 25' @ 10kP / 25' @ HMP	SS	15' @ MP / 15' @ 10kP / 15' @ HMP
4	LT	SS	Opakovat cvič.1	SS	Opakovat cvič.1	SS	Opakovat cvič.1	SS	Opakovat cvič.1
5	VO <sub>2</sub> Max	SS	3 x Alternate (6' @ 10kP / 8' @ MP)	SS	3 x Alternate (8' @ 5kP / 12' @ MP)	SS	3 x Alternate (10' @ 5kP / 15' @ MP)	SS	3 x Alternate (6' @ 5kP / 8' @ MP)

- i. 60' úseky (10' @ 10 kp / 10' @ MP) znamená veslujte 10 minut v tempu na 10000m, pak 10 minut v předpokládaném tempu na maratón. Střídejte úseky, dokud nedokončíte 60 minut celostního veslování.
- ii. 4 x úseky (5' @ 10kp / 8' @ MP) znamená veslujte 5 minut v tempu na 10000m, pak 8 minut v předpokládaném tempu na maratón. Střídejte úseky dokud nedokončíte všechny série.
- iii. 15' @ MP / 15' @ 10 kp / 15' @ HMP znamená veslujte spojitě po dobu 45 minut. Prvních 15 minut v předpokládaném tempu na maratón, dalších 15 minut v tempu na 10000m a posledních 15 minut v tempu na půlmaratón.

Tabulka 3.16

Příprava na maratón: Týden 21-24: Ladění								
Týden 21			Týden 22		Týden 23		Týden 24	
Cvič.	D	Práce	D	Práce	D	Práce	D	Práce
1	SS	60' @ HMP	SS	60' @ MP	SS	60' @ MP	SS	45' @ MP
2	2	20' @ MP & (2 x 3' / 5') @ 32 spm	2	30' @ 10kP & (4 x 1' / 2') @ 34 spm	SS	2 x Alternate (10' @ 5kP / 20' @ MP)	SS	10' @ 5kP / 20' @ HMP
3	SS	(5x 5' / 5') @ 10kP	SS	20' @ 5kP / 20' @ 10kP	2	30' @ HMP (2 x 90sec / 3' @ 36spm)	2	30' @ HMP & (2 x 90sec / 3') @ 36spm
4	2	30' @ MP & (3 x 3' / 5') @ 32 spm	2	30' @ HMP & (6 x 1' / 2') @ 36 spm	2	30' @ HMP & (6 x 1' / 2') @ 36 spm	SS	20' @ MP
5	1	20' @ 10kP & (6 x 1' / 2') @ 34spm	1	30' @ HMP & (4 x 90sec / 3') @ 36spm	1	30' @ HMP & (6 x 1' / 2') @ 38 spm	SS	Race

- i. 20' @ MP & (2 x 3' / 5') @ 32 spm znamená veslujte 20 minut v předpokládaném tempu na maratón. Pak trénink dokončete intenzivním veslováním po dobu 3 minut v tempu 32 záběrů za minutu s 5 minutovým lehkým veslováním mezi jednotlivými sériemi.
- ii. (5' x 5' / 5') @ 10 kp znamená veslujte 5 minut v tempu na 10000m a pak 5 minut v lehkém tempu. Střídejte úseky dokud nedokončíte pět sérií.
- iii. 30' @ HMP @ (6 x 1' / 2') @ 36 spm znamená veslujte 30 minut v tempu na půlmaratón. Pak dokončete trénink 6 sériemi intenzivního minutového veslování v tempu 36 záběrů za minutu s 2 minutovým lehkým veslováním mezi jednotlivými sériemi.