

2000m, 26 týdenní tréninkový program

2000m 26 Week Training Programme							
Cvič.	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4	Týden 5	Týden 6	Týden 7
1	Test	65'UT2	76'UT2	45'UT2	65'UT2	76'UT2	Test
2	2x15'UT1	2x21'UT1	3x17'UT1	2x15'UT1	2x24'UT1	2x25'UT1	2x15'UT1
3	55'UT2	72'UT2	85'UT2	2x6'AT	4x5'AT	3x7'AT	2x8'AT
4	2x18'UT1	3x16'UT1	3x19'UT1	3x12'UT1	3x16'UT1	3x19'UT1	3x12'UT1
5	68'UT2	80'UT2	90'UT2	2x7'AT	3x8'AT	3x10'AT	2x10'AT
6	3x15'UT1	4x13'UT1	3x20'UT1	3x15'UT1	3x18'UT1	5x12'UT1	3x15'UT1
7	55'UT2	72'UT2	85'UT2	2x10'AT	2x12'AT	3x8'AT	2x9'AT
8	2x15'UT1	3x12'UT1	2x25'UT1	3x12'UT2	3x16'UT1	3x18'UT1	2x3'TR

2000m 26 Week Training Programme							
Cvič.	Týden 8	Týden 9	Týden 10	Týden 11	Týden 12	Týden 13	Týden 14
1	65'UT2	76'UT2	45'UT2	65'UT2	75'UT2	TEST	65'UT2
2	3x14'UT1	3x17'UT1	2x15'UT1	3x15'UT1	4x15'UT1	2x15'UT1	3x15'UT1
3	2x9'AT	3x7'AT	2x8'AT	2x10'AT	3x8'AT	2x8'AT	2x10'AT
4	75'UT2	90'UT2	60'UT2	75'UT2	90'UT2	60'UT2	75'UT2
5	2x8'AT	4x5'TR	4x2'TR	4x3'TR	4x4'TR	3x1'AN	4x1.5'AN
6	4x14'UT1	4x15'UT1	3x12'UT1	3x15'UT1	4x12'UT1	3x15'UT1	4x12'UT1
7	2x7'AT	3x8'AT	2x9'AT	2x10'AT	3x10'AT	2x8'AT	3x7'AT
8	3x4'TR	4x4'TR	3x3'TR	4x3'TR	5x4'TR	4x2'TR	6x2'TR

2000m 26 Week Training Programme							
Cvič.	Týden 15	Týden 16	Týden 17	Týden 18	Týden 19	Týden 20	Týden 21
1	75'UT2	45'UT2	65'UT2	75'UT2	TEST	65'UT2	75'UT2
2	5x12'UT1	2x15'UT1	3x15'UT1	4x15'UT1	2x15'UT1	3x15'UT1	5x12'UT1
3	3x10'AT	2x9'AT	3x10'AT	4x8'AT	2x10'AT	3x12'AT	5x8'AT
4	90'UT2	60'UT2	75'UT2	90'UT2	60'UT2	75'UT2	90'UT2
5	6x1'AN	8x45sAN	6x1.5'AN	8x1'AN	4x1.5'AN	6x1'AN	8x45sAN
6	5x12'UT1	4x14'UT1	3x12'UT1	2x15'UT1	3x12'UT1	3x15'UT1	5x12'UT1
7	3x10'AT	2x10'AT	3x8'AT	4x9'AT	3x8'AT	3x10'AT	4x10'AT
8	6x4'TR	5x2'TR	6x3'TR	7x4'TR	6x2'TR	7x3'TR	8x4'TR

2000m 26 Week Training Programme						
Cvič.	Týden 22	Týden 23	Týden 24	Týden 25	Týden 26	
1	45'UT2	65'UT2	76'UT2	50'UT2	OFF	
2	2x15'UT1	3x15'UT1	4x15'UT1	2x12'UT1	1x15'UT1	
3	2x10'AT	3x8'AT	4x8'AT	6'AT	5'AT	
4	60'UT2	75'UT2	90'UT2	40'UT2	1x3'TR	
5	8x1.5'AN	10x45sAN	2(6x1')AN	2x1.5'AN	20'UT2	
6	3x12'UT1	3x15'UT1	4x15'UT1	2x15'UT1	2x2'TR	
7	2x7'AT	3x7'AT	2x10'AT	4'TR	3x45sAN	
8	4x2'TR	4x3'TR	4x4'TR	2x12'UT1	RACE	

Přehled používaných pojmů

Doporučené tempo

Chcete-li z tréninkového programu vytěžit maximum, dodržujte doporučené tempo pro různá tréninková pásma. V horním sloupci si zkontrolujte váš současný čas na 2000 m a pokračujte směrem dolů až k cílovému tempu v každém pásmu. Kdykoliv se v průběhu tréninkového programu zobrazí TEST, absolvujte 2000m úsek v co nejrychlejšímu tempu dovedete.

Trénink v doporučeném šlágu zlepší vaši techniku a v případě, že dokážete zkombinovat šlág, tepovou frekvenci a tempo, zlepšíte jeho technickou i fyzickou účinnost.

Vysv.:

UT1: Výdrž1. Středně těžké aerobní cvičení na výdrž - spaluje se více kyslíku

UT2: Výdrž2. Lehké aerobní cvičení na výdrž – spalují se tuky

AT : Anaerobní práh

TR : Kyslíkový dluh

AN: Anaerobní cvičení bez okysličování

TEST 2000 m							
Current	Pace		stroke rates				
	2,000m	Time secs	Watts	20-22	22-24	26-28	30-34
			UT2	UT1	AT	TR	AN
6:00	90	480	1:44	1:39	1:35	1:28.5	1:27
6:04	91	464	1:45	1:40	1:36	1:29.5	1:28
6:08	92	449	1:46	1:41	1:37	1:30	1:29
6:12	93	435	1:47	1:42.5	1:37.5	1:32	1:30
6:16	94	421	1:48.5	1:43.5	1:38	1:32.5	1:31
6:20	95	408	1:50	1:45	1:39	1:34	1:32
6:24	96	395	1:51	1:46	1:40	1:35	1:33.5
6:28	97	383	1:52	1:47	1:41	1:36.5	1:35
6:32	98	372	1:53.5	1:47.5	1:42.5	1:37	1:36
6:36	99	358	1:54	1:48	1:43.5	1:38	1:37
6:40	100	350	1:55	1:49	1:45	1:39	1:38
6:44	101	340	1:56	1:50	1:46	1:40	1:38.5
6:48	102	330	1:57	1:51.5	1:47.5	1:41	1:39
6:52	103	320	1:58.5	1:53	1:48.5	1:42	1:40
6:56	104	311	2:00	1:54.5	1:50	1:43	1:41
7:00	105	302	2:01	1:56	1:51	1:44	1:42
7:04	106	294	2:02	1:57	1:52	1:45	1:43.5
7:08	107	286	2:03.5	1:58.5	1:53	1:45.5	1:44
7:12	108	278	2:04.5	2:00	1:54	1:46	1:45
7:16	109	270	2:06	2:02	1:55	1:47	1:46
7:20	110	263	2:07	2:03	1:56	1:48	1:47
7:24	111	256	2:08	2:04.5	1:57	1:49	1:48.5
7:28	112	249	2:09	2:05	1:58	1:50	1:49
7:32	113	243	2:10.5	2:06	1:59	1:51	1:49.5
7:36	114	236	2:12	2:07.5	2:00	1:52	1:50
7:40	115	230	2:13	2:09	2:01	1:53	1:51
7:44	116	224	2:14	2:10	2:02	1:54	1:52.5
7:48	117	219	2:15	2:11	2:03	1:55.5	1:54
7:52	118	213	2:16	2:12	2:04	1:57	1:55
7:56	119	208	2:17	2:13	2:05	1:58	1:56
8:00	120	203	2:18	2:14	2:07	1:59	1:57
8:04	121	198	2:19	2:15	2:08	2:00	1:58
8:08	122	193	2:20	2:16	2:09	2:01	1:59
8:12	123	188	2:21.5	2:17	2:10	2:01.5	1:59.5
8:16	124	184	2:23	2:18	2:11	2:02	2:00
8:20	125	179	2:24	2:19	2:12	2:03	2:01
8:24	126	175	2:25	2:20	2:13	2:04	2:02
8:28	127	171	2:26	2:21	2:14	2:05	2:03
8:32	128	167	2:27.5	2:22	2:15	2:06	2:04
8:36	129	163	2:29	2:23	2:16	2:07	2:05
8:40	130	159	2:30	2:24	2:17	2:08	2:06
8:44	131	156	2:31	2:25	2:18.5	2:09	2:07
8:48	132	152	2:32	2:26.5	2:20	2:10	2:08
8:52	133	149	2:33.5	2:28	2:21.5	2:12	2:10
8:56	134	145	2:35	2:29.5	2:23	2:13.5	2:11.5
9:00	135	142	2:36	2:31	2:25	2:15	2:13

Poznámky tréninkovému rozvrhu (příklady)

1. 30' UT2 znamená veslujte 30 minut ve vašem rozsahu tepové frekvence UT2 (význam UT2 viz. níže v tabulce 2.2)
2. 2x15' UT1 znamená veslujte 15 minut ve vašem rozsahu tepové frekvence UT1 s krátkým odpočinkem v délce 5 nebo 6 minut mezi jednotlivými úseky
3. 8x1'AN znamená osm minutových úseků ve vašem rozsahu tepové frekvence AN s minutovým odpočinkem mezi jednotlivými úseky
4. 6+5' AT znamená šesti minutový úsek, po kterém následuje pětiminutový úsek ve vašem rozsahu tepové frekvence AT s šestiminutovým odpočinkem mezi jednotlivými úseky
5. 3x3' TR znamená tři tříminutové série ve vašem rozsahu tepové frekvence TR
6. TEST znamená absolvujte 2000m úsek v co nejrychlejšímu tempu, abyste mohli porovnat dosažený pokrok

Tréninkové plány

Abychom z vynaloženého úsilí při cvičení měli maximální prospěch, je třeba namáhat se přiměřeně

a vhodným způsobem. Pokud je zatížení příliš velké, může dojít k nepřiměřené únavě nebo ke zranění, zatímco při nedostatečném zatěžování je cvičení neefektivní. Tréninkové plány vymezují rozdílné úrovně zatížení a popisují, co se s naším tělem při různém zatížení děje. Jsou těsně spjaté s tepovou frekvencí a jsou základem cvičebních programů uvedených v tomto průvodci. Nicméně před vlastní definicí cvičebních plánů je nutné porozumět teoriím aerobního a anaerobního cvičení, na kterém jsou tyto tréninkové plány založeny.

- Aerobní cvičení, kdy spotřebováváme kyslík, je základem většiny cvičení na kondičním trenažéru. Cvičíme pomalejším až středním tempem 18 – 24 záběrů za minutu (z/min.) a toto tempo jsme schopni udržet po delší dobu (30 – 90 min.). Při takovémto druhu zatížení se spalují hlavně tuky.
- Anaerobní cvičení je takové, kdy kyslík není spalován. Je to cvičení, kdy volíme velmi silné zatížení, které sneseme jen krátkou dobu; např. 100 m sprintu. Při tomto způsobu cvičení jsou spalovány převážně uhlovodany.

Tabulka 2.2 dokumentuje souvislosti mezi tréninkovými plány založenými na tepové frekvenci a počtu záběrů. Popisuje, jak se můžete cítit během cvičení a jaké má cvičení účinky.

Tréninková pásma					
Plán	Typ cvičení	% MTF	Tempo (z/min)	Cíl cvičení	Jak se cítíme
V2	Výdrž 2. Lehké aerobní cvičení "na výdrž", spalují se tuky.	55 - 70	18 - 20	Získání základní kardiovaskulární kondice.	Uvolněně. Můžeme vést konverzaci.
V1	Výdrž 1. Středně těžké aerobní cvičení, spaluje se více kyslíku.	70 - 80	20 - 24	Získání vyššího stupně kardiovaskulární kondice.	Jako při práci. Je nám teplo, tepová a dechová frekvence se zvyšuje, začínáme se potit.
AP	Anaerobní práh. Náročné cvičení. Nacházíme se na samé hranici aerobního cvičení.	80 - 85	24 - 28	Velmi dobrá kardiovaskulární kondice. Budujeme si duševní i fyzickou odolnost.	Jako při těžké práci. Tepová a dechová frekvence se i nadále zvyšuje. Vyšší obsah kyslíčnicku uhlíčitého v dechu. Potíme se, s námahou dýcháme.
KD	Kyslíkový dluh. Velmi náročné cvičení. Není možné vydržet delší dobu.	85 - 90	28 - 32	Při této námaze se kyslík spaluje hlavně ve svalech. Srdeční činnost se rapidně zvyšuje.	Jsme stresováni, lapáme po dechu, nadměrně se potíme.
AC	Anaerobní cvičení (bez okysličování). Krátkodobý maximální výkon. Spalují se uhlovodany.	90 - 100	32 +	Anaerobní cvičení. Zvyká tělo na práci bez spalování kyslíku, zvyšuje rychlost.	Jsme velmi stresováni, dusíme se a nadměrně se potíme.

Poznámky

SPM = záběrů za minutu

% MHR = procentuální vyjádření maximální tepové frekvence

CV = kardiovaskulární

Výpočet maximálního srdečního tepu

Celý tréninkový program vychází z tréninku v úsilí, které je procentuálním vyjádřením maximální tepové frekvence (MHR). Tu lze vypočítat dvěma způsoby. První způsob, tedy vzorec $220 - \text{váš věk}$ poskytuje pouze jen velmi hrubý odhad. Přesnější měření proveďte podle níže uvedených pokynů:

Nejprve důležité upozornění. Dříve, než přikročíte k této proceduře, měli byste být zdraví a v dobré kondici. V předchozích 24 hodinách byste neměli konzumovat alkohol a v předchozích 3-4 hodinách nepijte silný čaj ani kávu.

Budete potřebovat trenažér Concept 2, monitorovací zařízení tepové frekvence a rozhraní. Normálně se rozcvičte a až s tím budete hotovi, můžete začít. Nastavte monitorovací zařízení stiskem tlačítek READY+TIME a na základě nastavených číslic, nastavte mezičas na 1:30.

Na hlavním displeji nastavte mezičas na 500m, veslujte 1m 30s v tepové frekvenci, která nepřekročí 140.

Zvyšte výkon o 25 wattů a pokračujte ve veslování další devadesát sekund. V každé následující 90s sérii pokračujte ve zvyšování výkonu vždy o 25 wattů, dokud nebudete na dně svých sil.

Watts	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300
500m	04:01,0	03:11,3	02:47,1	02:31,8	02:20,9	02:12,6	02:06,0	02:00,5	01:55,9	01:51,9	01:48,4	01:45,3

Watts	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
500m	01:42,5	01:40,0	01:37,7	01:35,6	01:33,7	01:32,0	01:30,3	01:28,8	01:27,4	01:26,0	01:24,7	01:23,8

Stiskem tlačítka Recall můžete každých devadesát sekund zjistit svou tepovou frekvenci a uložit nejvyšší hodnotu, která je zároveň vaší maximální tepovou frekvencí.

Pokud nevlastníte hodinky Polar se signálem minimální a maximální tepové frekvence stanovené, musíte někoho požádat, aby odečítal vaší tepovou frekvenci z monitoru na zápěstí.

Po té, co zjistíte svou maximální tepovou frekvenci, můžete tréninkový program upravit na základě nahrazení procentuálního vyjádření MHR vlastními údaji.

Rozcvičení

Závod

Účelem rozcvičení je fyzická i duševní příprava sportovce na výkon. Pro dobře trénovaného sportovce by z fyzického hlediska mělo postačit veslování v mírném tempu, dokud jeho tepová frekvence nedosáhne dvojnásobku klidové hodnoty. Jakmile dosáhnete této hodnoty, přidejte několik záběrů v plném závodním tempu. Těchto záběrů by nemělo být více než deset a počet opakování by neměl přesáhnout číslo čtyři. Odpočinek mezi jednotlivými sériemi by měl trvat tak dlouho, dokud tepová frekvence neklesne na úroveň rozcvičovací frekvence. Na konec rozcvičení zařaďte zkušební start, avšak nejvíce 13-15 záběrů.

Celková doba rozcvičování by vám měla zabrat 15-20 minut. Po skončení závodu by mělo následovat dalších 15-20 minut veslování v mírném tempu pro uvolnění. To sníží riziko hromadění krve a urychlí regeneraci.

Rozcvičení před tréninkem

Rozcvičení před tréninkem závisí na typu tréninku. Čím nižší intenzita tréninku, tím kratší čas rozcvičení. Totéž platí i pro uvolnění po tréninku.

Typ cvičení	Rozcvičení	Zklidnění
UT2	5- 8 min	5-8 min
UT1	8-10 min	8-10 min
AT	10-12 min	10-12 min
TR	12-15 min	12-15 min
AN	15-20 min	15-20 min

Odpočinek mezi jednotlivými úseky

Za plný odpočinek mezi úseky lze považovat okamžik, kdy tepová frekvence klesne na hodnotu rozcvičovací frekvence (dvojnásobek klidové hodnoty). Intenzitu tréninku můžete zvýšit tím, že další úsek zahájíte při 90% nebo dokonce 80% plného odpočinku.

Příklad – klidová hodnota tepové frekvence = 60 tepů za minutu. Rozcvičovací tepová frekvence = 120 tepů za minutu

100% odpočinek = 120 tepů za minutu při zahájení dalšího úseku

90% odpočinek = 132 tepů za minutu při zahájení dalšího úseku

80% odpočinek = 145 tepů za minutu při zahájení dalšího úseku

Čím více se odpočinek blíží hodnotám blíží kolem 100%, tím je trénink spíše zaměřen na zvýšení výkonu, zatímco čím více se odpočinek blíží hodnotám kolem 80%, tím je trénink spíše zaměřen na laktátovou kapacitu.

Kratší doba odpočinku je neúčinnější na začátku intenzivního intervalového tréninkového cyklu, kdy má intenzita přednost před kvalitou. V období těsně před závodem má naopak kvalita přednost před intenzitou a proto doporučuje plný odpočinek.

Upozornění: Lékařské doporučení. V případě, že se během závodu necítíte dobře nebo jste v nedávné době trpěl/a virovým onemocněním, doporučujeme vám v závodě nepokračovat. Halové soutěže vyžadují maximální úsilí a Concept 2 neodpovídá za onemocnění či zranění, způsobená v důsledku účasti v soutěži. V případě pochybností byste před závodem měli vyhledat radu lékaře.