

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ (VČ. VÍTEŽŮ KATEGORIÍ)

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 15: Nabourávejte stereotyp

Rutina je nejkratší cesta do stagnace. Učiňte svůj trénink variabilnějším. Zařadte:

- *běhy v terénu místo na asfaltu;*
- *fartleky se zrychleními podle bodů v okolí (lampy, značky, vrchol kopečku);*
- *krátké sprinty;*
- *trénink na stadionu.*

Nesledujte hodinky – otočte je směrem k zemi, nebo přelepte displej.

Změna prostředí, popojedte vlakem nebo autem mimo obvyklé trasy.

Doplňkové sporty – spojte běh s turistikou, zařadte jízdu na kole, plavání, vyzkoušejte silový trénink, týmové sporty.

Vezměte běhat své partnery, připojte se ke skupině.

Zařadte „cheat day“ – den, kdy můžete z tréninkového hlediska vyzkoušet cokoli (ale rozumně).



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

1. Vítězslav Černý (*2007) – vítěz kategorie Junioři

Poprvé jsem začal běhat asi v 6 letech za Sokol v Č. Budějovicích, ze kterého jsem asi v 11 letech odešel a po nějaké době jsem se přidal k JKM a začal běhat v JBP. Studuji na střední škole a tréninky v pracovním týdnu moc nestíhám, mám každý den odpolední vyučování, občas je také složitější běh skloubit s ostatními koníčky.

Umístění se mi podařilo díky méně obsazeným kategoriím, každopádně výsledky by mohly být lepší. Podcenil jsem přípravu na pár běhů.

Moc se mi líbil závod na Klet', byl to jeden z mých prvních větších výběhů. Dále bych zmínil Krosovou 12 ve Velešíně jako svůj první krosový závod nad 10 km – byl to skvělý zážitek a zajímavá trasa.

Zatím mi tréninky nevycházejí, ale chtěl bych letos zkusit první půlmaraton a stáhnout čas na 5 km pod 20 min.

Účast v JBP bych doporučil všem běžcům, je to skvělá komunita.

