

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 3: Trénink není jen běh – i každodenní život je zátěž

Neoddělujte svůj trénink od zbytku svého života. Každodenní stres (práce, děti, spánek) je zátěž, se kterou tělo musí bojovat stejně jako s fyzickým zatížením z běhu. Netlačte v tréninku na pilu, když víte, že už teď jedete na doraz. Trénink má do života zapadat, ne ho ničit. Vnímejte svůj den jako celek a přizpůsobte mu svůj trénink. Když se nám neběhá dobře, mnohdy hledáme chyby v tréninkovém plánu, a přitom ignorujeme měnící se podmínky našeho života.



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

Autoři příspěvků (13):

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

Část 3.

2. Jana Tučková (*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, v JBP jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6., 2020 a 2021 – 2., 2022 – 3., 2023 – 4. a 2024 – 2.).

Sportovní přípravu mám pouze základní z dětství, běhám sama, nemám žádného trenéra. Kromě běhu se věnuji ještě triatlonu a, pokud to časově vyjde, účastním se jihočeského triatlonového poháru.

Pracuji v administrativě s pevnou osmihodinovou pracovní dobou. To mi umožňuje trénovat ráno (třeba plavat chodím 2x týdně) a pak po práci, kromě zimy (to už je tma) jezdím na kole a běhám prakticky celoročně, za tmy mi to nevadí 😊

S odběhaným pohárem 2024 jsem vcelku spokojená (1. místo v ženách mi uteklo o pár bodů), běhalo se dobře bez zranění a nemoci, až ke konci roku se začalo trochu ozývat koleno z přetížení 😞. Sezona byla dlouhá a závodů spousta.



Z pohárových závodů se mi líbil tradiční běh na Klet', Velešínský kros a Štěpánský běh jsem vyhrála v ženách. Premiérově jsem také běžela štafetový závod v Českém ráji a Jizerun. Co se týká delších závodů, na jaře jsem absolvovala Trhosvineckou stovku 108 km v čase 13:37 h.

Jednoznačně nejhezčím běžeckým zážitkem byl půlmaraton v Itálii „Prosecco Run“, štafetové závody, maraton v Budapešti.

Po celoroční závodní sezoně bych ráda aspoň nějakou běžeckou pauzu, nesplněným snem je stále vyhrát JBP v ženách (2. míst mám už hodně 😊), v plánu je zase i nějaký ten maraton, ráda bych také nějakou stovku, tu asi až na podzim, ale hlavní je běhat ve zdraví a bez nemoci.

V poháru bych neměnila nic, termínovka na rok 2025 se mi líbí, je tam více delších závodů, takže jsem spokojená 😊 a pokud hlavně zdraví dovolí, budu se snažit odběhat co nejvíce závodů jak z poháru, tak i mimo něj.

Účast v Jihočeském běžeckém poháru bych určitě doporučila. Já sama jsem díky němu začínala běhat, když mě Míra Šimek oslovil na jednom závodě 😊 s nabídkou zasílání běžeckého newsletteru a díky poháru jsem také poznala spoustu skvělých kamarádů, přátel a běžeckých parťáků. Za tu dobu mám i opravdu velké množství běžeckých zážitků a podívala jsem se díky běhu i do mnoha nových míst.

Zpracoval: JG, 04/2025