

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 8: Dynamický strečink – připravte tělo na běh

Před během se neprotahujte staticky, ale aktivujte svaly dynamickým pohybem. Příprava na zátěž začíná už před během – kvalitní warm-up zlepší efektivitu i sníží riziko zranění. Zaměřte se na cviky simulující běžecký pohyb.



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**

Část 8.

7. Alena Vogelová (*1973)

Narodila jsem se v Českých Budějovicích, bydlím v Táboře. Běhám odjakživa a do Jihočeského běžeckého poháru jsem se přihlásila, protože ráda závodím. Na střední škole jsem chodila do atletického kroužku a poté jsem běhala za Vodní stavby Tábor pod vedením trenéra Ing. Jana Pána. Mým běžeckým vzorem je Tereza Hrochová a Emil Zátopek. Další sporty, kterým se věnuji, jsou hlavně cyklistika, plavání a posilování. Celkově mě sport hodně baví, takže občas zkusím všechno možné 😊.

Jsem prodavačka a zkombinovat tuto práci s během je poměrně složité. Mám plno tréninkových plánů pro sedavou práci, které nejde dobře plnit po pracovním dni v obchodě. V pracovní dny proto zařazuji především regenerační běhy, vytrvalost, někdy fartlek. Kvalitní trénink běhám ve dnech volna.

V zimě nabíhám kilometry cestou do práce a z práce.



V roce 2024 jsem v únoru onemocněla a to mi ovlivnilo skoro celou sezonu. Na závodech jsem se trápila. Nejvíce se mi povedl závod v Prachaticích. Nejhorší se mi běžel půlmaraton v Kardašově Řečici.

Nejvíce se mi líbí Reuter Run v Boršově nad Vltavou, závod zakončený broděním přes Vltavu, skvělé zázemí a organizace. Z nepohárových závodů pak ČT Lipenský půlmaraton: je to těžký závod a krásná trasa.

Zážitek mám z Třeboňského maratonu, kdy se k běžcům zhruba na 5. km přidal splašený kůň a kus s námi běžel po silnici.

Cílem nové sezony je zlepšit si maratonský čas, plnit tréninkový plán a další výzva je horský závod. Termínovka Jihočeského běžeckého poháru se mi líbí, trochu mi vadí anketa o silvestrovském běhu. Chodím do práce a potřebuji o závodu vědět včas.

Jihočeský běžecký pohár bych určitě doporučila, líbí se mi možnost závodit na různých tratích a vzdálenostech.

Zpracoval: JG, 06/2025