Pavel Novák - Kapitola 5

Tréninkové systémy

Ke stejnému cíli se většinou můžeme dostat různými cestami a v případě snahy o růst výkonnosti tyto cesty reprezentují různé tréninkové systémy. Z určitého úhlu pohledu lze říct, že tréninkových systémů je tolik, kolik je trenérů – a možná i tolik, kolik je jejich svěřenců.

Různé tréninkové systémy vznikají na stejném základě, který je tvořen vědeckými poznatky o fungování lidského těla a jeho reakce na zátěž. Každý trenér je ale zároveň ovlivněn spoustou dalších aspektů: zkušenostmi nasbíranými v průběhu celého života a v průběhu vlastní běžecké kariéry, jednotlivými běžeckými školami, systémy a metodickými pracemi, s nimiž se seznámil a které ho více či méně oslovily, pozorováním tréninku vlastní svěřenců i ostatních běžců... A k tomu musí při sestavování samozřejmě připočíst individualitu každého ze svých svěřenců, i když tato skutečnost neplatí vždy. Existují totiž tréninkové skupiny, v nichž je tréninkový plán sestavován na míru člena s nejvyšší výkonností a celá skupina pak při tréninku pracuje v jeho prospěch.

Na následujících řádcích vám představím několik možných variant tréninku maratonců. Všechny jsem si vyzkoušel sám na sobě v rámci své druhé běžecké kariéry (v době po návratu po pauze, kdy už jsem se připravoval výhradně sám), a některé jsem aplikoval i na svém dlouholetém sparingpartnerovi a svěřenci Leošovi Pelouchovi, jehož maratonský osobák má hodnotu 2:23:23. Testování jednotlivých cest na vlastní osobě byl v podstatě velký koníček. Nikdy jsem je ale nebral jako dogma, naopak jsem vždycky hledal způsoby, jak je vylepšit. Pravidelně jsem si kladl otázku: „A co to raději udělat takhle, mohlo by to fungovat?“ A ono to většinou fungovalo.

Cesta vysoké kilometráže a velmi tvrdých kvalit

Tento tréninkový systém rozhodně nepředstavuje snadnou cestu, ale zato rozhodně funguje. Sám jsem si díky němu zaběhl osobní rekord na maraton a Leoš Pelouch také. Jeho hlavní nevýhodou ovšem je, že opravdu enormně zatěžuje regenerační kapacitu organismu. Nutnou podmínkou pro jeho úspěšné využívání tedy je, abychom při něm tělu dopřáli vynikající podmínky a prostor pro regeneraci.

Základem tohoto přístupu je udržování vysoké kilometráže po celou dobu přípravy, přičemž dlouhé běhy se zde po celou tuto dobu prokládají velmi tvrdými kvalitními tréninky, které od běžce vyžadují obrovskou koncentraci a nasazení. Tím se budují perfektních aerobní schopnosti, výrazně stoupá efektivita běhu (z hlediska potřeb maratonce) a to vše v kombinaci se zaměřením na maximální spotřebu kyslíku, především pak na jeho využití přímo ve svalové buňce.

Celková kilometráž zde narůstá relativně rychle a poté se udržuje po celou dobu přípravy. V případě vrcholového sportovce mohou celkové objemy vypadat například takto:

1. týden: 150 km
2. týden: 170 km
3. týden: 190 km
4. týden (odpočinkový): 120 km

U pokročilejšího hobby maratonce mohou mít celkové objemy například tuto podobu:

1. týden: 60 km
2. týden: 80 km
3. týden: 100 km
4. týden (odpočinkový): 40-50 km

Vrcholoví maratonci mohou jít s kilometry ještě výše, ale jen v případě, že zvládnou udržet druhý důležitý parametr, totiž velmi těžkou kvalitu. Počet kvalitních tréninků se přitom odvíjí od toho, jak rychle budete schopni zregenerovat, většinou se jedná o jednu vysoce intenzivní tréninkovou jednotku ob tři nebo čtyři dny. Já osobně jsem nebyl schopen jít další kvalitní trénink dříve než za čtyři dny po předchozím.

Vychytání optimálního rozestupu mezi kvalitními tréninky je zásadně důležité. Nemá totiž smysl se pouštět do dalšího velmi těžkého tréninku dřív, než ten předchozí bude z velké části zregenerován, jinak nejenom že nesplní to, co od něj očekáváme, ale reálně bude hrozit i přetrénování. Vlastní regeneraci přitom hodně brzdí právě vysoká kilometráž. Platí tedy, že pokud míra regenerace není

dostatečná, je potřeba takovou kvalitu odložit. Den před ní je vhodné zařadit spíše kratší klus zakončený rovinkami, aby lépe docvakla regenerace a zároveň došlo k naladění organismu (těla i „hlavy“) na to, co přijde druhý den.

Tento způsob přípravy lze nazvat polarizačním tréninkem, protože střídá velmi těžké a intenzivní zátěže s pomalými klusy. Slovo „pomalými“ je tu přitom zásadně důležité z hlediska optimální adaptace na zátěž. Pro vytrvalostní výkonnost je totiž podstatné, aby ve svalových buňkách došlo k co největšímu nárůstu počtu mitochondrií, protože v těchto buněčných organelách probíhá přeměna živin na energii, kterou je následně možné využít pro vlastní svalovou práci. Čím více mitochondrií máme, tím více energie jsou naše svaly schopny v průběhu zátěže produkovat. Přitom ale platí, že k nejvyšším nárůstu jejich počtu dochází, pokud svalová vlákna absolvují vysoký počet stahů při nízké intenzitě zátěže.

Příprava podle tohoto tréninkového systému trvá 20-22 týdnů a má dvě části:

1. ***část – 12 týdnů***

Jde tedy o tři čtyřtýdenní tréninkové cykly, v nichž zátěž vždy v prvních třech týdnech narůstá a ve čtvrtém, odpočinkovém týdnu se výrazně sníží. V průběhu těchto dvanácti týdnů se střídají různě dlouhé běhy absolvované volným úsilím s dvěma typy kvalitních tréninků:

Stupňovaný běh o délce 55-80 minut – tempo je zde od počátku vysoké a posledních dvacet minut se běží subjektivně na doraz.

Opakované výběhy kopců se sklonem 6-7 % a délce cca 5 minut - všechny tyto výběhy se běhají ve vysokém tempu, přičemž a poslední 1-2 kopce jsou opět takříkajíc na krev. Počet opakování se nejprve zvyšuje od 3-4 k až 6-7, a poté postupně klesá na čtyři, ovšem s tím, že se zároveň s tím zvyšuje intenzita, a tedy i rychlost běhu v tréninkové jednotce.

2. ***část – 8-10 týdnů***

V tomto období pokračujte ve střídání obou kvalit s předchozí části (tj. jednou stupňované tempo a jednou výběhy kopců), k tomu se ale přidává další, zásadní typ tréninku - **tempové intervaly s pauzou**.

Jde o velice intenzivní zatížení v podobě tempových úsecích o délce 6-20 minut, celková doba zatížení je 20-60 minut. Interval pauzy mezi těmito úseky je dlouhý 5-6 minut, u nejdelších úseků až 7 minut. Jedná se přitom o pauzu

pasivní, tedy nikoliv o meziklus. Je totiž třeba, aby během ní, aby došlo k co nejkvalitnějšímu, byť pochopitelně jen částečnému zotavení, a aby tak systémy energetického krytí výkonu dostaly výraznější nový impulz pro každý další úsek.

V této části přípravy je rovněž třeba 2x za měsíc zařadit dlouhý běh na 120-150 minut. Delší není potřeba, naopak je spíše nevhodný. Vytrvalost budete mít velmi dobrou díky častým souvislým běhům na úrovni obecné vytrvalosti. Běhy nad 150 minut by přitom příliš zatížily regenerační kapacitu vašeho organismu a odváděly by vás od kvalitní práce, takže jejich negativa by převážily celkový přínos. Pokud budete přesto chtít navýšit celkovou kilometráž, popřemýšlejte spíše o možnosti alespoň občasného zařazení druhé fáze. U vrcholového tréninku v tomto systému je dokonce dvoufázová příprava alfou a omegou vysoké kilometráže.

3. ***část - závěrečné doladění***

Poslední velmi těžký týden tohoto tréninkového systému končí tři týdny před startem. Poté jde dolů kilometráž a kvalitní tréninky se zmírňují.

Vlastní doladění se řídí aktuálním stavem organismu. Je třeba zhodnotit, jak moc jste unaveni a odhadnout, jak tedy bude vhodné tréninkové dávky ubírat, abyste byli v den D dostatečně odpočatí, ale zároveň se udrželi v tahu. Kvalitní tréninky začněte postupně zkracovat na 75-50 % normální zátěže. Dbejte přitom na to, aby se zkracováním se zátěže nezvyšovala rychlost jednotlivých tréninků. Tím by rostla jejich intenzita a brzdil by se proces dolaďování. Pokud například vaše nejvyšší tréninková dávka v intenzitě „velmi ostře“ činila souvislých 16 km nebo 4 x 5 km, týden před maratonem byste měli dát už jen 8 km nebo 2 x 5 km ve stejném tempu. Celkově jděte dolů i s úsilím a trénink začínejte ještě opatrněji než před tím. Teď už totiž rozhodně čas na chyby a zároveň platí, že lepší je být nedotrénovaný než neodpočatý.

S uvolněním kvalitních tréninků jde ruku v ruce i snižování celkové kilometráže. V tomto směru dejte na svoji intuici – méně přemýšlejte, co byste měli zvládnout, ale více se řiďte pocitem, jaký pocit sami ze sebe máte. Závěrečný odpočinek není jen o energii, ale také o stabilizaci fungování neurohumorálního systému a obnování rovnováhy v oblasti tekutin a minerálů, což je podstatně dlouhodobější záležitost.

Mám dobré zkušenosti s tím, když do posledního týdne jde již člověk z 65-70 % zotavený. Další trénink pak vypadá následovně:

5 dní před startem: Zařaďte souvislé tempo, které je ale znatelně pomalejší než to maratonské. Přesto by se ale mělo stále jednat o tempový trénink.

4 dny před startem: Je potřeba zabrousit do maratonského tempa, ideálně v něm absolvovat 2 x 10 minut s pauzou 4 minuty.

3 dny před startem: Zařaďte poslední obecnou vytrvalost v délce 50 minut.

2 dny před startem: Může být volno, pokročilejší běžci by měli spíš zařadit klusání na 30-40 minut.

1 den před startem: Absolvujte rozcvičení, do něhož je dobré zařadit úsek na 5-6 minut o krapet pomalejší, než je předpokládané tempo maratonu.

Uvedené zásady mohou platit u pokročilejších závodníků, ti méně pokročilí by neměli řešit příliš tempo, protože jejich výkon se bude odehrávat delší dobu a v nižších intenzitách. Měli by tedy neustále běhat okolo předpokládaného tempa maratonu a své dávky postupně snižovat pod hranici tréninku. Pokud však někdo trénuje vyloženě málo, není potřeba se dolaďováním vůbec zabývat, protože tréninková únava není ve výraznější podobě přítomna. Je tak možné prakticky pokračovat v předchozím tréninku a pouze poslední tři dny tréninky velmi krátké.

Všimněte si přitom, že tempo maratonu v posledním týdnu nepřirychluji. Toto je na zvážení každého, já jsem ale vždycky pracoval s tím, že maraton poběžím velmi vyrovnaně a tempo ideálu nepřešvihnu. Člověk sice může v závodě běžet o něco rychleji, než předpokládá, to ale vyplyne ze situace. Mírně zvýšené tempo, než je to předpokládané, přitom není pro tělo v rámci doladění u maratonu problém.

V zásadě lze ale pomocí tohoto tréninkového systému slušně zaběhnout maraton i v případě, že závěrečné týdny zdaleka neproběhnou podle plánu. Velmi dobře si pamatuji na situaci, kdy mě kamarádi přesvědčili, abych s nimi absolvoval v březnu maraton. Moje příprava ovšem byla směřována až na květen, takže jsem v průběhu posledních pěti měsíců neběžel v tréninku žádný kilometr rychleji než v tempu 3:22-25 min/km. Vzal jsem to tedy jako výzvu, odpočinul jsem si a pak nastoupil na start s rozhodnutím držet se své filozofie o závodění. Od začátku se mi běželo krásně a lehce, postupně jsem zrychloval a desítku

mezi 25. a 35. kilometrem jsem dokonce zvládl m za 31:52. Konečný čas jsem stlačil pod 2:18, což znamenalo průměrné tempo 3:16 min/km!

Nemá to logiku, ale ve sportu příliš logiky hledat nelze, na to je tu příliš mnoho proměnných, z nichž tu největší představujete vy sami a vaše vnitřní nastavení. V mém případě ale nejspíš došlo k tomu, že byly vytvořeny dostatečné podmínky pro kvalitní práci opakovanými výběhy delších kopců, a navíc pro mě z hlediska efektivity nebyl problém běžet v tempu okolo 3:10-3:12 min/km. V minulosti jsem již totiž měl dobře vystavěnou výkonnost na to, abych byl schopen běžet pětku v tempu po 2:52 min/km či desítku těsně pod 3 min/km, takže moje tělo pak snadněji našlo efektivní pohyb kolem dané rychlosti, přestože zapracování v ní ještě v rámci přípravy neproběhlo.

Cesta permanentní blokové práce

Tento způsob přípravy je podstatně zajímavější než předchozí, šetrnější k tělu a jeho největší výhodou je navíc poměrně rychlý nárůst celkové formy. Lze ho tedy doporučit u běžců, kteří dlouho zaháleli a nyní chtějí dohnat ztrátu co nejrychleji. Pokud chtěl tento systém někdo použít na dlouhou přípravu, pak je potřeba první bloky běhat opravdu hodně zadrženě.

Příprava je, jak název napovídá, členěna do bloků. Obsahuje spoustu kvalitních tréninků, které se ovšem oproti předchozímu systému běhají s větší rezervou. Každý z nich navíc podporuje ten následující.

Zde je malý příklad toho, jak může jeden tréninkový blok vypadat:

1. den - souvislý tempový běh v celkové délce cca 55-70 minut, ale relativně dost zadržený.
2. den - dlouhé intervaly (každý 15-20 minut) s pasivní pauzou, celková doba zatížení se pohybuje okolo 50 minut. Tento trénink přirozeně přirychluje tempový běh z prvního dne.
3. den - krátké intervaly (každý 40-60 vteřin) s velmi pomalým meziklusem, časově stejně dlouhým, jako byl interval. Celkový počet opakování je poměrně vysoký, 15-30x, úseky se snažíme běhat frekvenčně, s rezervou cca 15-20 % z hlediska úsilí.

Následují dvě možné varianty, které se budou pravidelně střídat: Buď 4. den zařadíte dlouhý běh (na 120-150 minut), který lze případně při větší svalové únavě o jeden den odložit. Nebo 1-2 dny zaklušete, abyste se dostali z větší únavy, a následující (tj. 5. nebo 6.) den zařadíte opakované výběhy kopců v pocitově ostrém tempu, tj. s malou rezervou. Délka jednotlivých úseků je 2-5 minut s meziklusem zpět, celková doba zatížení je cca 20-25 minut.

Další den je pak na pořadu volný běh na 90-120 minut.

Následující 1-3 dny trénujete pouze lehce a nabíráte síly, abyste mohli zopakovat znovu 3 úvodní kvalitní tréninky, tentokrát snad o něco lépe, a poté opět zařadit dlouhý běh nebo kopce – tyto dvě varianty se mezi sebou pravidelně střídají.

Z hlediska vývoje tempa dáváte nejdříve důraz na první kvalitní den – v jeho rámci nejprve tréninky prodlužujete, a teprve později zkvalitňujete. Stále si však musíte nechat určitou rezervu na dva nadcházející dny!

V druhé fázi se zaměříte na třetí den, a první dva dny jsou proto více zadržené. První trénink by si měl ovšem udržet svoji kvalitu, běhejte ho tedy ve zkrácené verzi.

Při závěrečném budování formy se pak zaměřujte na dlouhé intervaly běhané ve 2. den). Nejprve je zrychlujete a poté prodlužujete.

Jako poslední kvalitní tréninky je pak možné zvolit kombinaci tempového svižného běhu v jeho nejdelší podobě (1. den) a následně dlouhé intervaly v sé nejdelší a zároveň nejrychlejší verzi (2. den). Zde již ale nezařazujete 3. den v podobě krátkých úseků s meziklusem, to by byla již pravděpodobně zadírací záležitost.

Pokud byste volili variantu dvoufázového tréninku, držte se výše zmíněného schématu v tom smyslu, že pořadová čísla jednotlivých dní budou odpovídat skutečnosti. První a druhý den přitom zařaďte kvalitu jako první fázi, po které bude následovat poměrně dlouhý volný nebo klusový trénink - cca na 60-75 minut. Před krátkými úseky (den č. 3) si jděte ráno zaklusat na 30 minut. U zbývajících dnů zařazujte jen jednu fázi.

Pokud trénujete jednofázově, pak je dobré popsané kvalitní tréninky běhat obden a prokládat volným či klusovým tréninkem na 70-80 minut, což tedy bude ve výsledku znamenat například následující schéma:

1. den - souvislý tempový běh v celkové délce cca 55-70 minut, ale relativně dost zadržený.
2. den – klusový či volný běh na 70-80 minut
3. den - dlouhé intervaly (každý 15-20 minut) s pasivní pauzou, celková doba zatížení se pohybuje okolo 50 minut. Tento trénink přirozeně přirychluje tempový běh z prvního dne.
4. den – klusový či volný běh na 70-80 minut
5. den - krátké intervaly (každý 40-60 vteřin) s velmi pomalým meziklusem, časově stejně dlouhým, jako byl interval. Celkový počet opakování je poměrně vysoký, 15-30 x, úseky se snažíme běhat frekvenčně, s rezervou cca 15-20 % z hlediska úsilí.
6. den – klusový či volný běh na 70-80 minut
7. dlouhý běh (na 120-150 minut) nebo klus následovaný opakovanými výběhy kopců 8. den.

Kouzlo celého tréninkového systému spočívá v tom, že i když je celkový příděl poměrně kvalitní, vše je běhané v relativní únavě, tělo si zvyká pracovat kvalitně, ačkoliv sil má tak akorát. Tato kombinace tvoří velmi kvalitní vytrvalostní práci, ale přitom se zde velmi obezřetně pracuje s aktuální únavou. Chce to ale trošku cviku, protože jakmile dáte první den tempový běh, byť odběhnutý s rezervou, únava logicky přijde a vám se bude zdát, že nemůžete běžet rychleji. To je ale zároveň výborná příprava na tu fázi maratonu, kdy se už stupňuje únava, ale vy přitom po organismu chcete pořád kvalitní práci. Je tedy důležité se tohoto prvku neleknout.

Pokud ovšem následující den nebudete schopni běžet vyšším tempem, znamená to, že jste předchozí den pravděpodobně běželi příliš rychle. Pokud taková situace nastane, nesnažte trénink druhého kvalitního dne absolvovat za každou cenu. Místo toho si jen zaklusejte a třetí den zařaďte rovnou krátké úseky. Určitě ale vezměte tento fakt jako zkušenost - snažte se vybavit úsilí, jakým jste tempo běželi, a příště z tohoto úsilí uberte.

Je také důležité sdělit, že další blok je nutno absolvovat až po odpočinkovém mikrocyklu v trvání 3-7 dní dle potřeby.

Tabulka

Příklad tréninku závodníka, u kterého předpokládáme výsledný čas na maraton 2:20 s uvedením (pouze orientačním) tempa a úsilí (2 měsíce před startem).

1. *týden tréninku*

Po volno

Út R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, 18 km cca po 3:40-45 min/km, svižně, výklus 1 km // 14 km klus (cca po 5:00-5:10 min/km)

St R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, **3 x 3 km, i 4min, cca po 3:25-30 min/km**, svižně až ostře, výklus 1 km // 16 km volně (cca po 4:30-4:40 min/km)

Čt 6 km klus // 4 km klus, 30 x 200 m s mk 100 m, frekvenčně, technicky, za 34-35 s, výklus 1 km

Pá 12 km klus

So 30 km klus nebo volně po cca 4:45 min/km

Ne 8 km klus + rovinky 10 x 100 m nebo VOLNO

Cca 140 km/týden

2. týden tréninku

Po 14 km volně po 4:20 min/km // 14 km volně po 4:20 min/km

Út 10 km klus + rovinky

St R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, 16 km cca po 3:40-45 min/km, svižně, výklus 1 km // 14 km klus (cca po 5:00-5:10 min/km)

Čt R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, **3 x 4 km, i5 min, cca po 3:22-25 min/km**, svižně až ostře, výklus 1 km // 16 km volně (cca po 4:30-4:40 min/km)

Pá 12 km klus

So R 2 km, 5 x 1 km do kopce se sklonem 6-7 % s mk dolů, svižně až ostře, výklus 1-2 km // 10-12 km po 4:00-4:15 min/km

Ne 22 km volně po cca 4:30-40 min/km

Cca 150 km/týden

3. týden tréninku

Po 6-8 km klus + rovinky

Út R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, 16 km cca po 3:35-40 min/km, svižně až ostře, výklus 1 km // 12 km klus (cca po 5:00-5:10 min/km)

St R 1 km, rozcvička, 3 x 100 m, **3 x 5 km, i4min, cca po 3:25-30 min/km**, ostře, výklus 1 km // 16 km volně (cca po 4:30-4:40 min/km)

Čt 8 km klus // 4 km klus, 20 x 300 m s mk 200 m, frekvenčně, technicky, za 53-54 s, výklus 1 km

Pá 16 km volně // 14 km volně (tempo cca 4:20 min/km)

So 8 km klus + rovinky

Ne 30 km (20 km svižně, 10 km do ostra)

Cca 165 km/týden

Následuje odpočinkový kompenzační týden:

Po Lehký střídavý běh 8 km (střídej 1 km svižněji, 1 km volně nebo klus)

Út VOLNO

St 1 km klus, rozcvička, 3 x 100 m, 6 km ostřeji, výklus

Čt 16 km klus + rovinky

Pá 6 km klus + 10 x 150 m do mírného kopce s mk dolů, na techniku, výklus

So 12 km po 3:45 min/km

Ne 18 km (2 km klus, 3 km po 3:25 min/km, 13km klus-volně-cca po 4:30min/km)

Cca 75 km/týden

Po VOLNO

Vysvětlivky: R – rozklus, mk – meziklus, i – interval odpočinku

Celková kilometráž se u tohoto systému může pohybovat různě a její nastavení musí být individuální. Problematika posuzování kilometráže je ošemetná věc, ale důležitá je zde jedna věc: její sledování a diskuze okolo ní by měly být výhradně na úrovni pomocného parametru při v posuzování dané tréninkové metody. Tělo totiž nikdy nereaguje na kilometráž, ale uvažuje v intencích okamžiku a řešení aktuálních krizí. Pokud chce sportovec absolvovat vysokou celkovou kilometráž, musí se na ni postupně adaptovat v předcházejícím méně intenzivním období. A musí se také připravit na to, aby takto náročný trénink zvládl jako celek, tedy aby byl schopen při vysoké kilometráži držet i vysoký standard intenzit. Celková kilometráž tedy nemůže sama o sobě poukazovat na to, jaký trénink vlastně probíhá a jak bude účinný. Je to vlastně hodnota, která nevypovídá téměř o ničem.

U maratonského tréninku je kilometráž tradičně pojímaná jako na důležitý prvek v rozvoji obecné vytrvalosti, pokud se ale na celou věc podíváme očima nastavení celé koncepce, pak toto hledisko vůbec nemusí hrát roli. Můžete sestavit trénink tak, že i při relativně nízké kilometráži (cca 80-100 km/týden) bude možné v maratonu dosáhnout vysoké výkonnosti. Naopak platí, že příliš vysoká týdenní kilometráž může být pro funkční maratonský trénink hraniční. Její zvýšení totiž může jít na úkor požadované kvality, a přitom nemusí nic zásadního přinášet ani z pohledu vytrvalosti. Vždy je tedy dobré nejdříve posoudit způsob přípravy a regenerační kapacitu organismu, a až potom se zaměřit na to, v jaké kilometráži bude trénink absolvovaný.

Kilometráž totiž nikdy nelze posuzovat odděleně od způsobu tréninku jako celku. Pokud bychom se podívali na celou problematiku z druhé strany, tedy z úhlu kvalitních tréninků, pak bychom mohli také prohlásit, že **kilometráž nehraje roli. Způsob tréninku a kilometráž totiž pouze vyplyne z celkového nastavení tréninků.**

Uvedu čistě hypotetický příklad: Pokud začnu trénovat a půjdu v určitém týdnu pouze tréninky na aerobním prahu (Po – volno, Út - 18 km, St - volno, Čt - 24 km, Pá - volno, So - 26 km, Ne – 22 km), pak jsem sice naběhal „pouze“ 90 km, ale přitom jistě dojde k relativně bouřlivému rozvoji obecné vytrvalosti, a to i v případě atleta s dlouhou běžeckou historií.

Cesta tak trochu dle Lydiarda

Novozélandský trenér Arthur Lydiard (1917-2004) je v běžeckém světě pojem, často bývá označován jako otec moderního tréninku. Jeho zlatá éra začala v roce 1960, kdy na olympiádě v Římě dovedl k medailím hned tři, do té doby prakticky neznámé běžce. Jeden z nich, Peter Snell pak o čtyři roky později získal v Tokiu hned dvě olympijská zlata. Lydiard byl však zároveň i velkým propagátorem kondičního běhu. Jeho tréninkový systém, který se s obměnami využívá dodnes, se tak může stát jak cestou úplných začátečníků, ale i výkonnostních a vrcholových běžců.

Při používání tohoto modelu tréninku trvá zhruba 3-5 let, než se běžec dostane na svůj plný potenciál, přičemž k největšímu zlepšení dochází mezi 3. - 4. rokem.

Podle mého názoru se Lydiard stal pojmem hlavně proto, že kromě vědeckých poznatků využíval i svůj selský rozum. Jeho hesla jsou známa do dnešních dnů. Jedno z nich: **„Trénuj, netrap se!“,** je v podstatě shrnutím celé jeho filozofie.

Lydiard například sice předepisoval svým svěřencům tréninkové dávky, ti je ale plnili pouze do okamžiku, kdy danou zátěž přirozeně zvládali. Učil je totiž, aby ve chvíli, kdy se nebudou cítit, trénink zkrátili, nebo na něj vůbec nevybíhali.

Myslím si, že v tomto případě je ale důležité udělat pár poznámek. Pokud totiž člověk pracuje na své formě, pak zákonitě přicházejí stavy, kdy subjektivní pocit nemusí plně odpovídat skutečné situaci v organismu. Proto se například často stává, že se člověk v určitý okamžik necítí a říká si, že trénink určitě nebude stát za nic, ale skutečnost je potom úplně jiná. Většina z nás totiž nežije jen běháním, ale vykonáváme spoustu dalších činností a rolí, které nás mohou unavovat, a to hlavně v psychické rovině. Tato únava se pak přenáší do pocitu, který sami ze sebe máme. Když pak vyběhneme s tím, že to jen zkusíme, tak to často nakonec jde velmi dobře. Nebo to sice nejde tak, abychom kvalitně odběhli celý trénink, ale stačí ho třeba jen malinko zkrátit.

Tady jsme tedy u toho, co Lydiard říká o přirozenosti – když to nejde, netlačíme na pilu. Na druhou stranu je ale zapotřebí určitých zkušeností a také nadhledu, abychom se tyto stavy naučili opravdu dobře rozlišovat. Lydiardův přístup se tak v mnohém podobá tomu, co propaguji již mnoho let – tedy intuitivnímu

tréninku. Rozdíl je jen v tom, že intuitivní přístup lze aplikovat nejen na Lydiardův, ale na jakýkoliv tréninkový systém.

O co tedy v tomto tréninkovém systému jde? Lydiard především důrazňuje, že základem pro jakoukoliv běžeckou disciplínu jsou aerobní schopnosti. Jeho svěřenci tedy zpočátku běhali pouze souvislé běhy, které se postupně prodlužovaly a zrychlovaly. Absolvované objemy přitom byly obdivuhodné, a to i u středotraťařů (okolo 160 km/týden). Lydiard přitom dával přednost jednofázovému tréninku, průměrná kilometráž v jedné tréninkové jednotce tedy byla opravdu vysoká. Objemy se postupně zvyšovaly a délky jednotlivých tréninků lišily ve smyslu střídání delších a kratších výběhů.

Kratší výběhy bývaly oproti těm delším o něco rychlejší, nebo byly běhané v náročnějším terénu či profilu. Zajímavé přitom je, že dle dostupných pramenů prakticky nezařazoval volné dny, čemuž se mi skoro ani nechce věřit. Na druhou stranu se ale ve skutečnosti mohlo pravidelně stávat, že si jeho svěřenci v souladu se zmíněnou tréninkovou filosofií ordinovali volné dny sami. Ostatně sám Lydiard tvrdil následující:

„Běh by se měl řídit tím, jak se cítíte právě v daný den. Dospělí mají tendenci se přepínat. To děti se chovají daleko rozumněji, užívají si radost za pohybu. Když začne být dítěti běh nepříjemný, prostě přejde do chůze. A když si odpočine, zase se rozeběhne. Pro dítě tak není ani výhra tak důležitá, to přichází až později.

Pohlížejte na rozvoj zdatnosti jako na proces, který trvá několik let, možná až do konce vašeho života. Cílem vašeho dnešního tréninku je lepší kondice, ne souboj na život a na smrt s náhodným běžcem.

Někdy svým svěřencům stanovím dávky, ale nikdy jsme nepočítali, kolik udělali úseků, jestli úkol splnili nebo překročili. To nebylo důležité. Hlavní bylo, že přestali, když už opravdu nemohli pokračovat. Přesné dodržování plánu není vůbec to hlavní.“

Je tedy pravděpodobné, že si běžci diktovali volné či lehké dny sami, a nemuseli se spoléhat na předem dané odpočinkové dny. To by také opět částečně odpovídalo tomu, co jsem já sám rozvíjel v rámci vlastního intuitivního tréninku, který ale byl velmi poznamenán mými směnami u záchranné služby, které se nejen pravidelně odehrávaly v nočních hodinách, ale navíc jsem nikdy dopředu nevěděl, jaké situace při nich nastanou. Oproti předpokladu jsem tak byl nucen mnoho tréninků odložit na dobu, kdy již v těle byl dostatek sil na

absolvování plánované zátěže. Indikátorem mého tréninku byl přitom jen pocit ze sebe samého. Náplň tréninkových jednotek jsem přitom většinou přizpůsoboval až v jejich v průběhu - vybíhal jsem tedy i v únavě a podle pocitů pokračoval buď volně, nebo kvalitně. Volné dny jsem pak v drtivé většině zařazoval v okamžicích pozdních návratů z výjezdů, které mnohdy končily i po 20. hodině.

Lydiardův svěřenec měl naproti tomu možnost trénink předem zabalit vždy, když měl pocit, že není něco v pořádku. Takový přístup ovšem vyžaduje velkou vnitřní sílu, aby člověk této možnosti nezneužíval k zařazování volny častěji, než je nutné. Já proto navrhuji kompromis: volna plánovat a mimo ně, pokud pochopitelně nejsme nemocní nebo nás něco „nezdravě“ nebolí, vyběhnout vždy. Když pak zjistíme, že to opravdu nejde, tak trénink buď ukončíme, nebo snížíme jeho náročnost.

Pojďme se ale vrátit k Lydiardovi. Zmínili jsme, že úvodní fází přípravy jeho svěřenců bylo zvyšování aerobní vytrvalosti prostřednictví různě dlouhých běhů a celkové velmi vysoká kilometráž. Za minimální dobu trvání této fáze považoval Lydiard tři měsíce, ale mohlo to být i více. Díky tomu se výrazně zvyšovala odolnost jeho běžců, parametry kardiovaskulárníhho systému, zlepšovalo se cévní zásobení dolních končetin (a tedy i prokrvení pracujících svalů), ale pozitivní vliv se jistě projevil i v oblasti schopnosti regenerace či síle imunitního systému.

Důležité ale pochopitelně bylo to, co následovalo. Sám Lydiard strukturu celé přípravy shrnul následovně:

„Nevyhrávají nejlepší atleti, ale ti nejlépe připravení. Proto je datum závodu jedním z nejdůležitějších faktorů. Od data závodu se nejprve odečte šest týdnů na koordinační trénink, pak se odečtou čtyři týdny na anaerobní trénink a pak ještě čtyři týdny na aerobní trénink v kopcích. Zbytek – a je to většina času – se věnuje budování vytrvalostního základu. Minimum je tři měsíce, ale čím déle, tím lépe.“

Pojďme se na jednotlivé fáze podívat zblízka:

1. ***fáze – rozběhání k maximální kilometráži*** *(160 km/týden)*

Tato fáze trvá přibližně 9 týdnů. Mělo by se běhat pomalu v nízké intenzitě zátěže. Je vhodné zde střídat kratší a delší běhy, které by na konci této fáze měly 2 x týdně dosáhnout délky dvou hodin. Lydiard tu ale varuje před velmi rychlým zvyšováním objemu, které může vést k bolestem kolenních vazů a holení.

2. ***fáze – objemová***

Tato fáze trvá ideálně 5-8 týdnů, minimálně však týdny tři. Základem jsou tři delší běhy v týdnu. Zpočátku se běhají pomaleji a postupně se zrychlují, stále je však třeba je běhat aerobně, tj. na úrovni 70-99 % ANP - tak, aby člověk doběhl „příjemně unaven“. Ideální kilometráž je 160 km za týden v jedné fázi (lepší je běžet 30 km než 2 x 15 km). Další kilometry je vhodné běhat velmi pomalu v druhé fázi.

Prvních pár týdnů je přitom lepší běhat na čas než vzdálenost. Například: Po – 1 hod, Út – 1,5 hod, St – 1 hod, Čt – 1,5-2 hod, Pá – 1 hod, So – 2 hod a více, Ne – 1,5-2 hod.

3. ***fáze - trénink v kopcích***

Tato fáze přichází na řadu po fázích aerobního základu. Trvá 4-6 týdnů a je důležitá pro rozvoj techniky běhu a síly. Kopce by měly být dlouhé 200-300 m (ale i více) a měla by jim předcházet 200-400 m dlouhá rovinka či kopec velmi mírného sklonu, kde je možné se rozeběhnout (zasprintovat). Kopec by měl opět končit rovinou, kde se dá 3 min vyklusat před seběhem zpět na start. Seběh by měl být svižný. Počet opakování stanovit tak, aby zátěž trvala 1hod.

Tento trénink by měl být zařazován 3 x týdně ob den, mezi nimi přicházejí na řadu rychlostní dny a 1 x týdně volný dlouhý běh trvající 1,5-2 hod.

Rychlostními dny se rozumí trénink, který se běhá z mírného kopce – jde o 10 úseků o délce 120-150 m s 3min pauzou.

4. ***fáze - anaerobní***

Tato fáze trvá 4-6 týdnů. Běžec při ní absolvuje 2-3 x týdně intervaly, 1-2 x týdně rychlost (rovinky), 1 středně dlouhý běh a 1dlouhý běh. Celková kilometráž klesá se zvyšující se intenzitou. Forma intervalů není tolik důležitá, zpočátku se však běhají spíše delší úseky. Celková délka by měla být 5 km.

5. ***fáze – koordinace***

Tato fáze opět trvá 4-6 týdnů. Cílem je sladit dosavadní složky tréninku, přičemž objem zátěže se stále snižuje, zatímco intenzita roste. 1-2 x týdně je vhodně běžet tréninkově závod do 10 km, 1x úseky, 1x rychlost (rovinky) a jedenkrát dlouhý běh. Závody by se neměly běhat na doraz a v jejich závěru nesprintujeme.

6. ***fáze – ladění***

Tato fáze trvá 1,5 - 2 týdny a dochází k výraznému snížení objemu. Poslední těžký trénink by měl být 10 dnů před závodem, pak už následují jen krátké, ale intenzivní tréninky.

7. ***fáze – závodní a udržovací***

Jakmile se začne závodit, už se netrénuje. Formu lze takto udržet 6 týdnů.

8. ***fáze – pozávodní***

Lydiard nedoporučuje po skončení závodní sezóny kompletně vysadit, ale běhat po dobu jednoho až dvou týdnů vzdálenosti do 5 km a pak začít nový cyklus.

Cesta Artura Lydiarda je velmi zajímavá, a to především ze dvou důvodů. Zaprvé tím, že v tréninku striktně odděluje budování jednotlivých schopností, a zadruhé tím, že se ve své původní verzi nijak zvlášť nesnaží udržovat to, co běžec natrénoval. Tzv. udržovací tréninky tu vůbec nevidíme, buduje se jedna schopnost za druhou, a to vždy velmi intenzivním přístupem, přičemž se vůbec nemrhá silami na udržení stávajícího. Naproti tomu trenéři, kteří jeho myšlenek i v současnosti využívají, se právě v tomto bodě nejvíce odchylují. I oni tak sice dokáží postupně stavět jednu schopnost za druhou, zároveň se ale snaží již nabyté schopnosti udržovat tím, že pravidelně připomínají tělu to, co už umí.

Maratonský intenzivní trénink

Jako poslední ještě krátce zmíním tréninkový systém intenzivního maratonského tréninku, který zahrnuje neustálé kvalitní zatěžování ve středních intenzitách. Sportovci, kteří ho využívají, nechtějí, a možná ani neumějí klusat. Maratonec s výkonem okolo 2:30 hod tak v podstatě běhá neustále někde mezi tempem 3:20-4:20 min/km a takto se snaží naběhat co nejvíce kilometrů. Osobně si ale myslím si, že to není dobrý způsob tréninku a že má svá obrovská omezení.