



K O A + L ' E T A P E

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Čtvrtý ročník L'Etape Czech Republic by Tour de France se blíží! Pokud jste s přípravou na závod zatím nezačali, nemějte obavy. KOA trenéři pro vás připravili 10týdenní tréninkový plán, po jehož absolvování se můžete směle postavit na start. Pokud plán odjedete poctivě, měli byste okolo 15. 6. pocítit zlepšení v rychlosti, vytrvalosti i síle. Přejeme příjemné trénování a skvělou formu i náladu na závod!

Před zahájením tréninku doporučujeme:

- být v dobrém fyzickém a psychickém stavu, v případě jakýchkoliv pochybností konzultujte se svým lékařem
- mít kolo v dobrém technickém stavu a správně nastavené (bike fitting a servis)
- mít a používat vhodné oblečení v závislosti na počasí
- pro intervalové (tempové) tréninky si zvolte bezpečné místo s menší dopravou

Pro co nejlepší tréninkový efekt je důležité nepodcenit i další faktory, jako jsou:

- kvalitní spánek
- aktivní regenerace (masáž, sauna apod...)
- plnohodnotná strava doplněná o vitamíny a minerály, popř. suplementy určené přímo k tréninku
- radost z pohybu
- motivace a chuť závodit

Týdenní časovou dotaci doporučujeme upravit podle individuálních možností. Závodníkům, kteří se postaví na start kratší trasy postačí nižší rozmezí hodin, závodníci, kteří absolvují trasu delší, by se měli snažit zvládnout horní hranici.

Tréninky jsou označeny základní intenzitou podle individuálního pocitu náročnosti na škále 1-10 (kdy 10 je nejtěžší): 1-2: volný odpočinkový trénink, 3-4: lehká vytrvalost (kecačka), 5-6: vytrvalost, 7-8: tempo (už se špatně mluví), 9-10: naplno.

Následující stránky jsou připraveny k tisku na formát A4, aby mohl mít každý svůj tréninkový plán na očích, odškrtnout si absolvované tréninky a pomocí škály si zaznamenávat pocity a obtížnost jednotlivých tréninkových celků.

KOA



www.koa.cz

L'ÉTAPE
CZECH REPUBLIC
by TOUR DE FRANCE
PRESENTED BY SKODA

8.–14. 4. 10 TÝDNŮ DO STARTU

4–6 HODIN



















V prvním týdnu jde o seznámení s plánem, prověření materiálu a vaší chuti trénovat. Je důležité, udržet nervy na uzdě a postupovat pomalu. Nebojte, víme, že máte na víc. O těžké tréninky nepřijdete.

 1–1,5 HOD.	 3–4	 ROVINA	1–1,5 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 1–1,5 HOD.	 3–4	 ROVINA	1–1,5 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 2–3 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	2–3 hod. svižnější chůze ideálně v kopcích (Nordic walking) (intenzita 3–4)	 	

15.–21. 4. 9 TÝDNŮ DO STARTU

7–8,5 HODIN

Nastartujte a budujte základní aerobní kapacity organismu. Pro toto období je svižná chůze ideálním tréninkovým prostředkem. Zkuste dodržet, i když vás to láká víc na kolo.

 2 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1,5–2 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	
 2–2,5 HOD.	 3–4	 ROVINA	1 hod. volný trénink (intenzita 3–4)	 	
 3–4 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. svižnější chůze ideálně v kopcích (Nordic walking) (intenzita 3–4)	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.

Vítáme vás v KOA tréninkovém programu!

Na začátek je potřeba připomenout, že základem úspěšného tréninku je především kontinuita a kvalitní aerobní základ. Nenechte se tedy znervóznit, pokud vám první týdny budou připadat příliš snadné, přesně tak to má být. Aby si tělo dostatečně zvyklo na pravidelný trénink, postupně se adaptovalo na zátěž a vy jste pak měli dostatek sil na těžší týdny s vyšším objemem i intenzitou.








Doporučujeme nepodcenit sladění pracovního režimu, tréninku i odpočinku. Rovnováha na kole je stejně důležitá jako rovnováha v tréninku a v životě.

Máte-li zájem o konzultaci s KOA trenéry Honzou a Radkou Falge, nebo máte dotazy k tomuto 10týdennímu plánu, napište na radka.falge@koa.cz.

22.–28. 4. 8 TÝDNŮ DO STARTU

4–6 HODIN

























Pro kvalitní výsledek je nejdůležitější udržet dlouhodobě kontinuitu tréninku bez větších výpadků. První týdny jde také o stabilizaci denního režimu. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro spánek a další regeneraci.

 1–1,5 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1–1,5 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	
 1–2 HOD.	 5–6	 ROVINA	1–2 hod. vytrvalost (intenzita 5–6)	 	
 2–2,5 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	2–2,5 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	

29. 4.–5. 5. 7 TÝDNŮ DO STARTU

6–8 HODIN

Už to jede. Zkuste zařazovat i technické dovednosti jako otáčení kolem „stromu“, pit a jíst, aniž byste museli výrazně zpomalit. To vše se může v závodě hodit. Každá vteřina se počítá.

 1,5–2 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1,5–2 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	
 1 HOD.	 1–2	 ROVINA	1 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 1,5–2 HOD.	 5–6	 ROVINA	1,5–2 hod. vytrvalost po rovině včetně 3 × 5 min. kadeňní cvičení na 90+ otáčkách (mezi úseky min. 5 min. odpočinek) (intenzita 5–6)	 	
 2–3 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	2–3 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.































Trénink, výživa a odhodlání je základ, na kterém budete v závodě stavět. Ale to není zdaleka vše, co vám může pomoci podat skvělý výkon. Další důležitou věcí je materiál. Nezáleží, jestli sedláte nejmodernější model aero střely, nebo léty prověřený stroj, vyplatí se využít služeb

zkušeného bike fittera. Správně vyladěná pozice na kole umí přidat na stabilitě, ovladatelnosti kola a v neposlední řadě zvýší efektivitu šlapání. Odměnou bývá jistota, pohodlí a v neposlední řadě i pár wattů navíc.

6.–12. 5. 6 TÝDNŮ DO STARTU

8–10 HODIN



Někdy se závod neláme na kopci, ale za ním. Zkuste na vrcholu na pár desítek metrů zařadit vyšší rychlost a uvidíte, jak odrovnáte konkurenci.

 2–2,5 HOD.	 5–6	 KOPCE	2–2,5 hod. vytrvalost v kopcích (intenzita 5–6)	 	
 2–3 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–3 hod. vytrvalost po rovině (intenzita 5–6)	 	
 1 HOD.	 3–4	 ROVINA	1 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 1,5–2 HOD.	 7–8	 KOPCE	1,5–2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 5–7 min. jízda do kopce (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 1,5 HOD.	 5–6	 ROVINA	1,5 hod. trénink a v něm 2 × 6 min. kadenční cvičení na 90–100 otáčkách (intenzita 5–6) (mezi úseky 8 min. volně)	 	

13.–19. 5. 5 TÝDNŮ DO STARTU

4–6 HODIN

Těžký týden je za vámi, teď trochu zvolníme. Věnujte se kvalitnímu jídlu a spánku, zajděte si na masáž nebo za kulturou. Prostě si připravte půdu pro rostoucí formu.

 1 HOD.	 3–4	 ROVINA	1 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 1–2 HOD.	 3–4	 ROVINA	1–2 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 2–3 HOD.	 3–4	 ROVINA	2–3 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4) na konec týdne	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.



















Nedílnou součástí tréninku by vždy mělo být vhodné kompenzační a silové cvičení. Cyklistům doporučujeme zaměřit se především na protažení a uvolňování svalů na nohách a v oblasti kyčlí a pohyblivost a uvolnění páteře. Zapomínat bychom také neměli na pravidelné posílení

svalů středu (core) a trupu (břicho, záda). Inspiraci můžete čerpat na facebookové stránce KOA Gym a Jóga, kde najdete videa s KOA trenéry Radkou a Honzou: www.facebook.com/koagym/

20.–26. 5. 4 TÝDNY DO STARTU

6–8 HODIN

























Rozjetí na nejtěžší týden. Nejvyšší čas začít přemýšlet o výživě na den D. Veškeré jídlo a pití si vyzkoušejte, ať vás v závodě nepřekvapí zbytečné žaludeční potíže.

 1,5–2 HOD.	 7–8	 KOPCE	1,5–2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 6 min. síla na 60–70 otáčkách (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 1,5–2 HOD.	 9	 ROVINA	1,5–2 hod. trénink a v něm 3 × 1 min. (intenzita 9) (mezi úseky 10–15 min. volně)	 	
 3–4 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	

27. 5.–2. 6. 3 TÝDNY DO STARTU

7,5–11,5 HODIN

Nejtěžší týden je tady. Začněte se pořádně soustředit, odvolejte pívko s kamarády i návštěvu tchyně. Následující dny si vyhradte pro sebe a svůj stroj.

 2–3 HOD.	 7–8	 KOPCE	2–3 hod. vytrvalost (intenzita 5–6) a v ní 1 × 8 min. kopec (intenzita 7–8)	 	
 1,5–2,5 HOD.	 9–10	 ROVINA	1,5–2,5 hod. trénink po rovině a v něm 3 × 5 min. tempo (intenzita 6–7) + 7 s. sprint v závěru intervalu na 80–90 otáčkách (intenzita 9–10) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 1–2 HOD.	 1–2	 ROVINA	1–2 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 3–4 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.

Existuje mnoho způsobů, jak přistoupit k tréninku. Univerzální tréninkový plán vás na závod připraví, ale toužíte-li dostat formu na další úroveň, zkuste popřemýšlet o strukturovaném plánu na míru. Konstantní zpětná vazba trenéra a možnost

program upravovat dle aktuálních podmínek je nenahraditelná. Přesvědčte se sami — máte-li zájem o konzultaci, nebo dotazy k tomuto 10týdennímu plánu, napište na radka.falge@koa.cz.

3.–9. 6. 2 TÝDNY DO STARTU

8–10 HODIN













Vedete si skvěle! Závod rozhodně nebude těžší než tréninky minulého týdne. Myslete na detaily a zkontrolujte materiál.

 1,5–2 HOD.	 7–8	 KOPCE	1,5–2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 6 min. síla na 60–70 otáčkách (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 1,5–2 HOD.	 6–7	 ROVINA	1,5–2 hod. tempový trénink a v něm 3 × 2 min. tempo (intenzita 7) (mezi úseky 6 min. volně) a následně 1 × 10–12 min. tempo (intenzita 6)	 	
 1–2 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1–2 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 4 HOD.	 10	 ZVLNĚNÝ TERÉN	4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6) a v poslední hodině 3 × 10 s. sprint (intenzita 10) (mezi úseky 2 min. volně)	 	







10.–15. 6. ZÁVODNÍ TÝDEN

4,5–6 HODIN

Tyhle poslední tři tréninky vyladí formu. Tak si je užijte. Nezapomeňte na dobré a vhodné jídlo a kvalitní spánek. Nespoléhejte na poslední noc před startem, ta předposlední rozhoduje. Těšíte se?

 1,2–2 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1,5–2 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	
 2–2,5 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–2,5 hod. tempový trénink 2–3 × 10 min. tempo po rovině na 80–90 otáčkách (intenzita 5–6) (mezi úseky 10 min. volně)	 	

13. 6. VOLNO

 1–1,5 HOD.	 8	 ROVINA	Trénink den před závodem: 1–1,5 hod. vytrvalost a v ní 1 × 2 min. tempo na 80 otáčkách (intenzita 8) a v závěru 2 × sprint na 7 sec. (intenzita 10) (mezi úseky 5 min. volně). Večeře s velkým podílem sacharidů.	 	
---	--	---	---	--	---

15. 6. START ZÁVODU. HODNĚ ŠTĚSTÍ PŘEJÍ TRENÉŘI Z KOA.