



Plán, jak vyladit na Prachaticce

A je to. Pražský L'Etape je pryč, ale prachatický teprve bude. Ať už si chcete formu jen udržet, nebo během následujících šesti týdnů potřebujete zamakat na „nedodělcích“, tenhle plán od KOA je přesně pro vás. Pokud jste teď v sobotu závodili, věnujte se v prvním týdnu regeneraci – zajděte si na masáž nebo do sauny. A jestli jste nezávodili, můžete se rovnou pustit do tréninku.

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. 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.

Máte-li zájem o konzultaci s KOA trenéry Honzou a Radkou Falge, nebo máte dotazy k tomuto 6týdennímu plánu, napište na radka.falge@koa.cz.

23. 6.–29. 6. 6 TÝDNŮ DO STARTU

7–9 HODIN

Už to jede. Zkuste zařazovat i technické dovednosti jako otáčení kolem „stromu“, pít 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 může být i trenažér. Zařad' lehčí převod a snaž se o vyšší kadenci. (intenzita 1–2)	😊 😞	✓
 1,5–2 HOD.	 5–6	 ROVINA	1,5–2 hod. vytrvalost po rovině včetně 3 × 5 min. kadenční cvičení na 90+ otáčkách (mezi úseky min. 5 min. odpočinek) (intenzita 5–6)	😊 😞	✓
 3–4 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	😊 😞	✓

30. 6.–6. 7. 5 TÝDNŮ DO STARTU

10–12 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.

 3 HOD.	 5–6	 KOPCE	3 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)	😊 😞	✓
 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	Tzv. "Over Gear" trénink. Kopec odjetý v sedle na relativně těžký převod a nižší kadenci cca 55–60 ot./min. 30 min. volné rozjetí pod kopec Kopec 5x 3 minuty interval volný sjezd zpět + 2' volno 60 min. volné vyjetí (intenzita kopec 7–8 v sedle na sílu rozjetí a vyjetí 3–5)	😊 😞	✓
 2–3 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–3 hod. trénink a v něm 2 × 6 min. kadenční cvičení na 90–100 otáčkách (intenzita 5–6) (mezi úseky 8 min. volně)	😊 😞	✓

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

KOA

ENJOY THE JOURNEY

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

7. 7.–13. 7. 4 TÝDNY DO STARTU

7 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.

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

14. 7.–20. 7. 3 TÝDNY DO STARTU

12–14 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 x 8 min. kopec (intenzita 7–8)	 	
 3 HOD.	 9–10	 ROVINA	2 hod. trénink po rovině a v něm 3 x 5 min. tempo (intenzita 6–7) + 7 s. sprint v závěru intervalu na 80–90 otáčkách (intenzita 9–10) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 2 HOD.	 1–2	 ROVINA	2 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 2 HOD.	 7–9	 KOPCE	Tzv. "Over Gear" trénink. Kopec odjetý v sedle na relativně těžký převod a nižší kadenci cca 55–60 ot./min. 30 min. volné rozjetí pod kopec. Kopec 2x 8 minut interval volný sjezd zpět + 5' volno volné vyjetí do 2 hodin celkového času (intenzita kopec 7–8 v sedle na silu rozjetí a vyjetí 3–5)	 	
 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.

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/

KOA

ENJOY THE JOURNEY

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

21. 7.–27. 7. 2 TÝDNY DO STARTU

10 HODIN

Dopřejte si kvalitní regeneraci v podobě masáže nebo alespoň sauny.

 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 6 min. síla na 60–70 otáčkách (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 2 HOD.	 6–7	 ROVINA	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)	 	
 2 HOD.	 7–8	 ROVINA	40 min. volné rozjetí (intenzita 3–5) 2 × 10 min. předpokládané závodní tempo (intenzita 7–8) interval 10 minut volně (intenzita 1–2) 40 min. volné vyjetí (intenzita 3–5)	 	
 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)	 	

28. 7.–2. 8. 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?

 1,5–2 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)	 	

30. 7. 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). Večere s velkým podílem sacharidů.	 	
---	--	---	---	--	---

2. 8. START ZÁVODU. HODNĚ ŠTĚSTÍ PŘEJÍ TRENÉŘI Z KOA.