



K O A + L ' E T A P E

TRÉNINKOVÝ PLÁN

První ročník jednodenního závodu L'Etape Czech Republic by Tour de France se blíží. Pokud jste ještě nezačali trénovat, nepanikařte. Honza Falge spolu s Danem Turkem z KOA pro vás připravili 8týdenní program, díky kterému se můžete postavit na start se skvělou fazónou. Odjedete-li jej opravdu poctivě, měli byste kolem 28. 8. pocítit velké zlepšení v rychlosti, vytrvalosti i síle a zajet díky tomu čas lepší, než jste čekali.

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 (černobíle, nebo barevně), aby mohl mít každý svůj tréninkový plán na očích, odškrtnout si absolvované tréninky a pomocí škály si zaznamenávat pocity a obtížnost jednotlivých tréninkových celků.

5.–11. 7. 8 TÝDNŮ DO STARTU

4–6 HODIN

























V prvním týdnu jde o seznámení s plánem, prověření materiálu a vaší chuti trénovat. Začněte v klidu. 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)	 	
 1–2 HOD.	 3–4	 ROVINA	1–2 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 2–2,5 HOD.	 3–4	 ROVINA	2–2,5 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	

12.–18. 7. 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. kadenční cvičení na 90+ otáčkách (mezi úseky min. 5 min. odpočinek) (intenzita 5–6)	 	
 2–3 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	2–3 hod. vytrvalost v mírně 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 neposlední řadě i pár wattů navíc.

19.–25. 7. 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)	 	

26. 7.–1. 8. 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/

























2.–8. 8.**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 (intenzita 3–4)	 	

9.–15. 8.**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. Ostatně, přesvědčte se sami – máte-li zájem o konzultaci, nebo dotazy k tomuto 8týdennímu plánu, napište na radka.falge@koa.cz.

KOA




ENJOY THE JOURNEY

L'ÉTAPE
 CZECH REPUBLIC
 BY TOUR DE FRANCE

16.–22. 8. 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)	 	







23.–28. 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?

 1,2–2 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)	 	

26. 8. 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.	 	
---	--	---	---	--	---

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