

Vzorový tréninkový plán na září/říjen

hobby jezdec

Den	Trénink	Náplň / intenzita
Po	Volno	Odpočinek.
Út	Vytrvalost + svižnost	60 min. pohodově + 4×3 min. svižně, mezi úseky 3 min. lehce.
St	Volno / chůze	Volno nebo 30–45 min. nenáročného pohybu.
Čt	Tempo	60–75 min. Z2 + 2×10 min. svižně na pocit 7/10, 5 min. lehce.
Pá	Volno	Odpočinek.
So	Hlavní jízda	1,5–2,5 h pohodové vytrvalosti. Klidně gravel nebo MTB.
Ne	Volně	45–60 min. velmi lehce, případně úplné volno.
2. týden	Lehčí týden	Zkrať úterní a čtvrteční jízdu o 15–20 %, víkend bez honění kilometrů.
3. týden	Nejaktivnější týden	Út 5×3 min. svižně; Čt 3×8 min. tempo; So 2–2,5 h vytrvalosti.
4. týden	Pohoda	Objem dolů o cca 25–35 %. Jedna svižná vložka, zbytek podle chuti a počasí.

Jak s plánem pracovat

- Plán počítá přibližně se 3–5 hodinami kola týdně a je snadno upravitelný podle práce, rodiny a počasí.
- Nemáš wattmetr? Vůbec nevadí. Jezdi podle pocitu: Z2 = pohodové tempo, při kterém bez problémů mluvíš; svižně = soustředíš se, ale nejedeš na doraz.
- Sporttester nebo snímač tepu může pomoci hlídat, že z každé vyjíždky neděláš závod.
- Po delší jízdě mysli na tekutiny, sacharidy a bílkoviny. Regenerační výživa má smysl hlavně tehdy, když po jízdě nestíháš normální jídlo.
- Hlavní cíl: udržet pravidelnost a chuť jezdit. Říjen nemá bolet jen proto, aby vypadal dobře v aplikaci.