

Vzorový tréninkový plán na září/říjen

výkonnostní jezdec

4týdenní přechodový plán. Intenzita zůstává, objem postupně klesá. Orientačně 6–10 h týdně.

Den	Trénink	Náplň / intenzita
Po	Volno	Úplný odpočinek / lehká mobilita 15–20 min.
Út	Prahové úseky	75–90 min. Z2 + 3×8 min. na 90–95 % FTP, mezery 4 min. lehce.
St	Vytrvalost	90 min. Z2. Držet klidné tempo, bez honění průměru.
Čt	VO2 / svižnost	60–75 min. Z2 + 5×3 min. na 105–110 % FTP, 3 min. volně.
Pá	Volno	Odpočinek. Pokud jsou nohy těžké, nic nedohánět.
So	Dlouhá vytrvalost	2,5–3,5 h Z2. Posledních 30 min. svižněji podle pocitu.
Ne	Regenerační jízda	45–60 min. Z1–nízká Z2, nebo volno.
2. týden	Lehké odlehčení	Stejná struktura, ale zkrát úterní/čtvrteční intervaly o cca 20–30 %.
3. týden	Hlavní týden	Vrať plný objem. Út 4×8 min. 90–95 % FTP; Čt 6×3 min. 105–110 % FTP.
4. týden	Přechod	Objem dolů cca o 30–40 %. Jeden krátký kvalitní trénink, zbytek volně a podle chuti.

Jak s plánem pracovat

- Plán je určen pro jezdce, který už má vybudovanou základní vytrvalost a zvládá 6–10 hodin týdně.
- Pokud používáš wattmetr, říd' intervaly výkonem; při snímáči tepu sleduj hlavně trend a reakci organismu, ne absolutní číslo během krátkých intervalů.
- Při přetrvávající únavě vynech kvalitní trénink a nahraď ho volnou jízdou nebo volnem.
- Po delších trénincích doplň sacharidy, bílkoviny a tekutiny; regenerace je v říjnu stejně důležitá jako samotný trénink.
- Cílem října není vytvořit novou špičku formy, ale zachovat motor a připravit tělo na další blok.