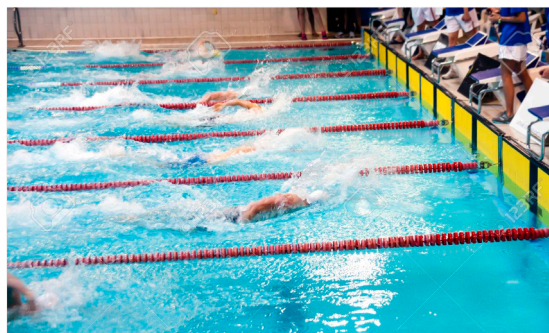


Trénink nohou pro rozvoj finiše

Oliver Poirier – Leroy (<https://swimswam.com/bio/olivier-poirier-leroy/>)

Níže najdete trénink, který je navržen tak, aby vám poskytl vyvinout sílu na konci závodu.

Staňte se zničujícím! 🏊🏊🏊



Pokud jste někdy nahlédli na stránky mého deníku, víte, že jsem velkým fanouškem motivů střídání souhry a nohou. Existuje několik různých důvodů:

🏊 Nohy jsou skvělé pro všeobecnou aerobní kondici.

Vzhledem k tomu, že vaše nohy spotřebovávají hodně kyslíku, je nutné je mít připravené na každý výkon. Kombinace souhry a nohou je vynikající pro rychlé zvýšení srdeční frekvence a její udržení.

🏊 Kvalitní nohy odlehčují ramena.

Kvalitní kopání pomáhá snižovat zátěž vašich ramen, takže využití motivů kombinací souhry a nohou jsou užitečné zejména, když jsou ramena obzvláště unavená, nebo na začátku sezóny, kdy se vaše ramena teprve dostávají do kondice.

Plavecké rameno je náchylné na přetížení a tento druh motivu vám pomůže zlepšit kondici bez většího zatížení na ramena.

🏊 Cílený trénink nohou zkvalitňuje šestidobý kop.

Šestidobý kop je sice namáhavý, ale důležitý, protože vaše plavání posune na úplně jinou úroveň. Rád používám opakování a sety nohy/souhra k posílení stabilního a silného kopu tím, že se snažím udržovat frekvenci kopání přes polovinu každého opakování.

🏊 Kvalitní trénink nohou napomáhá ke skvělému finiši.

Tento motiv vám pomůže dorazit závody ve velkém stylu.

Připravte se na to, že trénink nebude jednoduchý, ale buďte si jistí, že vaše nohy budou tak kvalitní, že budete finišovat jako šéf, i když budete mít nohy dost zakyselené.

Tato verze motivu nohy/souhra je navržena tak, aby vám poskytla vytrvalost, abyste se na konci vašich závodů cítili silní.

Trénink je navržen na 4 000 metrů. Intervaly si můžete zvolit podle vaší aktuální úrovně výkonnosti a časových možností tréninku. (Já jsem měl k dispozici omezené časové možnosti, proto jsou intervaly krátké.)

Pojďme do toho!

rozplavání

500R [100s, 100n, 100p, 100tc, 100s ↗]

hlavní série

10×200K [100n svižně + 100s rychle] @3'30

- držet intenzitu kopání i v souhře
- držet čas (interval) s odpočinkem cca 30“

200V lib

10×100K [50n + 50s vše rychle!] @2'00

- na nejlepší průměr; možná budete překvapeni, jak můžete být rychlí!
- držet čas (interval) s odpočinkem cca 40“

vyplavání

6×50K na perfektní techniku @1'10

celkem 4,0km

názvosloví:

R = rozplavání V = vyplavání lib = libovolně

s = souhra n = nohy p = paže

tc = technické cvičení

K = kraul

@ = interval startu

' = minuty “ = sekundy

↗ = stupňovaně (plynulé přidávání rychlosti v průběhu celé tratě)