

VYTRVALOST – METODY ROZVOJE

(A) Intervalové metody - metody rozvíjející aerobní výkon

Intervalový trénink spočívá v opakování běhu na určitou (krátkou) vzdálenost, kdy máme pevně stanovenou délku běhu a časovou délku přestávky. Takovéto běhy jsou většinou na krátké úseky. Počet opakování úseků se většinou pohybuje od 2 do 10. Přitom poměr mezi během a přestávkou by měl být buď 1:1 nebo 2:1.

(a1) **Gerschlerova metoda** Využívá činnost srdce v době kdy je zachovávan velký systolický objem (120 - 180 tepů). Doba cvičení 90 s, interval aktivního odpočinku nejvýše 90 s do doby poklesu [srdeční frekvence](#) pod 120-140 tepů/minutu. Cvičení ukončit jakmile [srdeční frekvence](#) neklesá pod 140 tepů/minutu.

(b1) **Saltin - Astrandova metoda (švédská)** Využívá zvyšující se spotřeby kyslíku v následných intervalech. Doba cvičení 3 - 5 min maximální intenzita, aktivní odpočinek 3 - 5 min. Cvičení ukončit jakmile nelze danou intenzitu vydržet.

(c1) **Berghova metoda** Obdoba metody předchozí se zkrácením intervalů zatížení a zotavení. Doba cvičení 10 - 15 s (maximální intenzita), pasivní odpočinek 10 - 15 s. Doba cvičení 30 minut.

(a2) **krátkodobá intervalová metoda** - trvání zatížení 15 s - 2 minuty.

(b2) **středně dlouhá intervalová metoda** - 2 - 8 minut

(c2) **dlouhodobá intervalová metoda** - 8 - 15 minut

Praktické příklady:

Intervalový běh – dlouhé úseky - 3x 2 km při poměru (běh : přestávka) – 2:1

Intervalový běh – krátké úseky – 10x 800 m při poměru 1:1

Intervalový běh – velmi krátké úseky – 15x 300 m při poměru 1:2

(B) Dlouhodobé metody (souvislé metody) - metody rozvíjející aerobní kapacitu

(a) **Metoda souvislá**

Nepřerušované zatížení nízké a střední intenzity.

(b) **Metoda střídavá**

Plánovitě je měněna rychlost běhu, čímž se organismus nuceně dostává do kyslíkového dluhu, který následně při lokomoci nižší intenzity odbourává.

Praktický příklad (a):

Celková doba aktivity - běh 60 minut střídání

(1) 1000m za 4:20 ([TF](#) 140)

(2) 500m za 1:40 ([TF](#) 180)

Praktický příklad (b):

Střídavý běh po dobu 30 minut se střídáním : 5-6 minut na 70 % (rychlý běh) + 1-2 minuty na 90 % (sprint)

Střídavý běh na 8 km : 500 m na 60 % + 300 m na 80 % + 100 m na 100 %

Střídavý běh na 12 km : 2 km na 70 % + 1 km na 80 %

(c) **Fartleková metoda**

Fartlek není založen na přesně stanovené vzdálenosti či času. Daný běžec řídí vše dle vlastních pocitů. Velmi často se této metody používá, když se běhá v kopcovitém terénu, kde do kopců vybíháme s vysokou intenzitou a sbíháme volněji (dle vlastních pocitů, ale musíme být schopni udržet dané tempo!

(C) Metoda dlouhodobých intervalů (metoda na úrovni ANP)

Metoda zvyšující anaerobní práh. Zatížení 8 - 20 minut maximální intenzitou na hranici [ANP](#). Aktivní odpočinek 6 - 15 minut.

(D) Pyramidová metoda

Další metodou je pyramidový trénink. Výhodou pyramidového tréninku je vysoká účinnost, ale výsledek není tak stabilní jako při střídavém či intenzivním běhu ! Jde o běh na různě dlouhé vzdálenosti při stejné intenzitě zatížení.

Praktické příklady:

Pyramidový běh – 4x (100 m, 150 m, 200 m, 150 m, 100 m)

Pyramidový běh – 3x (100 m, 300 m, 500 m, 300 m, 100 m)

[zdroj](#)

Borgova škála

Borgova škála podle Čechovské a Dobrého (2008)		
<i>Škala</i>	<i>Popis stupňů</i>	<i>% SFmax</i>
1	velmi malá námaha	60 - 70%
2	malá námaha	70 - 72,5%
3	mírná námaha	72,5 - 75%
4	větši, stále zvládnutelná námaha	75 - 80%
5	velká námaha	80 - 85%
6	vysoká námaha	85 - 90%
7	velmi vysoká námaha	90 - 94%
8	extremně velká námaha	94 - 97,5%
9	téměř maximalni námaha	97,5 - 100%
10	vyčerpani	100%

6	Minimální
7	Velmi, velmi lehké
8	
9	Velmi lehké
10	
11	Docela lehké
12	
13	Poněkud lehké
14	
15	Těžké
16	
17	Velmi těžké
18	
19	Velmi, velmi těžké
20	Maximální

Borgova škála subjektivního vnímání zátěže