**HOJA ALI POČASNI TEK NA PROSTEM** – 20-30 MINUT V POGOVORNEM TEMPU  
POGOVORNI TEMPO JE ODVISEN OD VSAKEGA POSAMEZNIKA, NJEGOVE FIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI IN SE GA NAJLAŽJE URAVNAVA Z MERJENJEM, OZIROMA SPREMLJANJEM SRČNEGA UTRIPA.

**RAZLAGA:**

**Kaj nam pove izračun maksimalnega srčnega utripa (max su)?**

Izračun su max pomeni najvišji srčni utrip glede na starost rekreativca, sicer je max SU odvisen tudi od drugih parametrov kot so pripravljenosti športnika in od športa s katerim se ukvarja. Pri rekreativnih športnikih pa se izračun uporablja starost posameznika. Max su se z starostjo niža.**Kaj dejansko pomeni to?**

**60-70% max su** – s tekom v tem območju predvsem razvijamo vzdržljivost in aerobno kapaciteto. V tem območju je poraba maščob največja. To cono pri teku v žargonu imenujemo “pogovorni tempo”.

**70-80% max su** – v tem območju najbolj razvijamo kardiovaskulkarni sistem, kar posplošeno pomeni sposobnost prenašanja kisika v mišice in co2 iz mišic, ki so obremenjene. V tem območju se za energijo prične uporabljat tudi glikogen. V tem območju se največkrat izvajajo tempo teki.

**80-90% max su** – s treningom v tem območju izboljšujemo laktatni sistem. V tem območju je glikogen ki je shranjen v mišicah primarno gorivo, kot stranski produkt pa nastaja mlečna kislina. Z laktatnim treningom izboljšamo sposobnost prenašanja laktata in zvišamo laktatni prag. Za trening v tem območju največkrat uporabljamo intenzivne  intervalne teke.

**90-100% max su** – v tem območju razvijamo predvsem hitra mišična vlakna in posledično hitrost. Tukaj gre predvsem za kratke maximalne šprinte in vezane skoke.