

VADBA DOMA

HOJA ALI POČASNI TEK NA PROSTEM – 20-30 MINUT V POGOVORNEM TEMPU
POGOVORNI TEMPO JE ODVIŠEN 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 kardiovaskularni sistem, kar posplošeno pomeni sposobnost prenašanja kisika v mišice in CO₂ iz mišic, ki so obremenjene. V tem območju se za energijo prične uporabljati 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 maksimalne šprinte in vezane skoke.