

# Vytrvalostní trénink

---

PO	Volno	
ÚT	Střídavá intenzita	40 min.
ST	Volno	
ČT	Stupňovaná intenzita	40 min.
PÁ	Volno	
SO	Průměrné zatížení	40 min.
NE	Průměrné zatížení	40 min.

## Průměrné zatížení

Pohyb je ve stejné frekvenci přibližně kolem 50% intenzity. Délka zatížení 30 – 40 min. Doporučení: Běh na lyžích, běh, plavání.

## Střídavá intenzita

Fartelková metoda, kdy střídáme vyšší zatížení s nižším přibližně při zatížení 50% resp. 80%. Délka zatížení 30 – 40 min. Běh, plavání, kolo.

## Stupňující se intenzity

1- 4 kola cca 1 km. Stupňující se intenzitou.

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| a. Výklus            | 100 – 120 tepů/min  |
| b. Střední intenzita | 120 – 140 tepů/min. |
| c. Vyšší intenzita   | 140 – 160 tepů/min. |
| d. Max. intenzita    | 160 – 180 tepů/min. |