



## PROGRAM TRENINGA

Kako da prepoznaš da li dobro trčiš: ukoliko imaš osećaj borbe za dah, verovatno trčiš prebrzo. Pokušaj da usporiš i da dišeš u opuštenom ritmu (udah na nos, izdah na usta). Kasnije kada budemo prešli na zone inteziteta i različite brzine trčanja, biće neophodno da savladaš i prepoznaš u kojoj si zoni inteziteta po subjektivnom osećaju. Nešto o zonama inteziteta:

### **Zone inteziteta:**

**Zona 1** skroooz lagano, možeš neometano da pevaš, zvizdiš... osećaj kao da možeš beskonačno da trčiš u tom ritmu. Ova zona služi za zagrevanje i opuštanje kao i treninge oporavka.

**Zona 2** isto lagano subjektivno skoro neprimetno ali u ovoj zoni dolazi do početnih adaptacija na aerobni tip treninga. U ovoj zoni se rade svi dužinski treninzi I naziva se zona ekstenzivne izdržljivosti. Adaptacije koje se događaju na nivou organizma su: Povećanje udarnog volumena (količina krvi koju srce ispumpa jednom kontrakcijom) Poboljšan transport kiseonika kroz krvotok. Povećanje volumena krvi. Povećanje moučnosti mišića za konzumaciju kiseonika. Povećana gustina kapilarne mreže u aktivnim mišićima. Poboljšano iskorišćavanje masti kao izvora energije, što uči mišiće da skladište ugljene hidrate (u obliku glikogena) kojih ima u ograničenim količinama. Takođe u teoriji može da se trči beskonačno, subjektivni osećaj ti je da je lagano, možeš neometano da pričaš, pevušiš.

**Zona 3** se najčešće naziva zonom intenzivne izdržljivosti. Najviše se koristi u obliku trčanja na distancama od 10km do 30km ili u treningu intervalnog tipa, čiji intervali traju duži vremenski period. Adaptacije koje izaziva rad u ovoj zoni su jako slične adaptacijama koju izaziva rad u zoni 2, samo što je intenzitet promena nešto veći. Subjektivni osećaj, jako stabilno I kontrolisano disanje, ne može da se vodi neometana konverzacija I pevanje, ali može da se ćaska skoro pa normalno uz malo seckanja rečenica (kraće rečenice). Tempo zona – zato što se u ovoj zoni trče trke, radićemo je I na kraćim I na dužim intervalima.

**Zona 4** je zona anaerobnog praga koja se koristi za intenzivnije treninge. Intenzitet aktivnosti je 80-95% od maksimalne srčane frekvencije, što predstavlja visok intenzitet, ali intenzitet koji može da se kontroliše i na kome se može izdržati i trka od 5k-21k. Na treninzima se koriste značajno kraći intervali. Sve se dešava neposredno ispod anaerobnog praga, što znači da ne dolazi do ubrzanog disanja i borbe za dah, već se uz fokus na disanje jako kontrolisano i stabilno može disati. Nema dahtanja, nema umiranja nakon intervala. Adaptacije koje se postižu: Povećanje maksimalne potrošnje kiseonika (VO2max). Pomeranje anaerobnog praga. Poboljšanje ekonomičnosti trčanja. Radićemo dosta intervala u ovoj zoni i bitno je da se ne pretera sa brzinom kada se trči zona 4, jeste jeko brzo, ali kontrolisano, teže se diše ali nije sprint i nije borba da se izdrži.

**Zona 5** radi se isključivo u kratkim intervalima, prelazi se za nijansu iznad aerobnog praga. Subjektivni osećaj, borba za vazduh (anaerobni metabolizam), nemogućnost pričanja. Ovo je skoro pa maks.



## Zero to 10k

Kako čitati program: ' je minut, '' je sekund, m je metar, p je pauza

Nedelja 1.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	6x400m P 2'		5x500m P 2'			4x800m P 3'	

- Ponedjeljak: trčiš 400 metara pa pauza 2 minuta hodanja. Trčiš na osećaj koliko možeš, treba da bude prijatno, a ne prebrzo.
- Sreda: isti princip
- Subota: isti princip

Nedelja 2.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	8x400m P 2'		7x500m P 2'			4x1km P 3'	

- Isti princip kao prošle nedelje

Nedelja 3.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	2x500m 2x600m 2x800m P 2'		8x 500m P 2'			3x1500m P 3'	

- Ponedjeljak: isti princip samo se dužina intervala menja

Nedelja 4.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	3x10' P 3'		3x12' P 3'			2+1+2 km P 3'	

- U ovoj nedelji počinjemo da radimo na vreme.
- Ponedjeljak: 10 minuta trčiš pa 3 minuta hodaš. Trčanje je i dalje na osećaj da prija, bez brzanja. Ima vremena za brzinu.
- Sreda: isto
- Subota: vikend će uvek biti na kilometražu 2 km trčiš pa 3 minuta hodaš it.



Nedelja 5.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	2x15' P 3'		2x15' P 3'			2x3km P 4'	

- Isti princip kao prošle nedelje

Nedelja 6.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	35' 10x1' Z4 P 1'		40' 6x2' Z4 P 2'			3x2km progress P 3'	

- U ovoj nedelji počinjemo da radimo brže kraće intervale.
- Objasniću ceo trening i tako ćeš ubuduće raditi sve treninge ovog tipa. Ceo trening traje 35 minuta u okviru tih 35 minuta treba da uradiš glavni deo treninga a to je : 10x 1 minut jako i brzo, a pauza je 1 minut hodanje. Računaš da ti taj glavni deo treninga traje 20 minuta i to znači da imaš još 15 minuta da iskoristiš da bi zaokružio trening. To onda поделиš na dva dela i napraviš trening 10 minuta laganog trčanja kao zagrevanje, pa glavni deo treninga i ostaje još 5 minuta za lagano rastrčavanje nakon glavnog dela. Taj princip ćeš uvek zadržati kada imaš dodatni zadatak u treningu.
- Subota: 2km lagano, pauza 3 minuta hodanje, pa 2km brže, 3 min hodanja i na kraju 2km najbrže

Nedelja 7.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	30' Z1-Z2		35' Z1-Z2			5km Z2	

- Ponedeljak: 30 minuta u kontinuitetu lagano
- Sreda: 35 minuta u kontinuitetu lagano
- Subota: 5km u kontinuitetu lagano

Nedelja 8.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	35' Z2		40' 10x30'' Z4 P 1' Z1			6km Z1-Z2	

- Sreda: imaš glavni deo, sračunaj koliko ti treba za zagrevanje i ostavi za rastrčavanje. 30 sekundi jako, pa 1 minut lagano. Sada piše u pauzi Z1 i to znači lagano trčanje.



Nedelja 9.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	40' 8x1' Z4 P 2' Z1		40' Z1-Z2			7km Z1-Z2	

- Sve lagano

Nedelja 10.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	45' Z1-Z2		40' 6x2' Z4 P2' Z1			7km Z1-Z2	

- Sreda: imaš glavni deo

Nedelja 11.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	40' 8x1' Z4 P2' Z1		40' Z1-Z2			8km Z1-Z2	

- Ponedeljak: imaš glavni deo

Nedelja 12.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	40' 10x30'' Z4 P1' Z2		2x10' Z3 P3' Z1			6km Z1-Z2	

- Sreda: kada je Z3 to je srednji tempo, tempo trke. Trči tempom kojim si planirao da trčiš trku.

Nedelja 13.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	35' Z1-Z2		30' Z1-Z2			15' 5x15'' ubrzanje	10km Race

- Nedelja trke



Drale Running Coach  
*Draško Stanković*