

## VITÁLNÍ KAPACITA PLIC

Tréninkové metody pro zvýšení vitální kapacity plic (VO<sub>2</sub>max)

VO<sub>2</sub> max. udává spotřebu kyslíku během časového úseku v mililitrech na kilogram hmotnosti jedince za minutu.

**Více kyslíku spotřebovaného ve svalech znamená více energie vytvářené efektivním aerobním způsobem, méně odpadních látek a tím i vyšší výkon a oddálení únavy.**

### 1. BĚŽECKÝ TRÉNINK pro VO<sub>2</sub>max

#### A. FRAGMENTÁLNÍ DÝCHÁNÍ

Popis: Zvýšením počtu nádechů za minutu (cca 40) zároveň srdce zvýší přítok krve do plic. Fragmentální dýchání je, dalo by se říci, rozkouskované dýchání, sladěné s rytmem kroků.

Postup: První čtyři kroky = čtyři nádechy, další dva kroky = výdech.

Opakování: Zařazovat do rozklusání a vyklusání jako součást dechového cvičení

#### B. INTERVALOVÝ TRÉNINK

**Intervalový trénink 1:1**

Popis: Vhodný pro venkovní krosovou trať

Postup: Rozklusání 5 – 10 min. > Abeceda > **30 sec. závodní rychlostí (tempo zvolit na cca 2 km běh)** > 30 sec. klusání.

Opakování: 12 – 20x

**Laktátové intervaly**

Popis: Vhodné provádět na dráze, určeno pro pokročilé běžce

Postup: Rozklusání 5 – 10 min. > Abeceda > **běh na úsek 800 m až 1200 m v tempu maximální rychlosti schopnou udržet po celý úsek bez zpomalování** > pomalý úsek 400 m

Opakování: 6x 800 m nebo 5x 1000 m nebo 4x 1200 m

#### C. KOPCE

Popis: Vhodný výběr delšího kopce, délka běhu = **2 až 3 min.** (u tréninku síly kopec = 20 až 90 sec.)

Postup: Rozklusání 5 – 10 min. > Abeceda > **výběh do kopce v tempu maximální rychlosti schopnou udržet po celý úsek bez zpomalování** > zvolna seběh z kopce na místo výběhu

Opakování: začátečník 4x 2min. nebo 3x 3 min. | pokročilí 10x 2 min. nebo 7x 3 min.