



K O A + L ' E T A P E

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Pražský L'Etape je za námi, ale sezóna jede dál. Proto pro vás máme 8týdenní tréninkový plán, díky kterému vyladíte formu na Prachaticích. Pokud máte v nohách pražský závod, věnujte se v prvním týdnu po závodě regeneraci - zajděte si na masáž nebo do sauny. Jestli jste závod neabsolvovali, můžete se rovnou pustit do tréninku. Tento plán je o něco náročnější než první, protože nezačínáte od nuly. Zaměřujeme se na budování síly a najíždění kvalitních kilometrů. Věřte nám, že když všechno odjedete, budete si v půlce srpna děkovat. Skvělé zážitky i výsledky přejí trenéři z KOA.

Před zahájením tréninku doporučujeme:

- být v dobrém fyzickém a psychickém stavu, v případě jakýchkoliv pochybností konzultujte se svým lékařem
- mít kolo v dobrém technickém stavu a správně nastavené (bike fitting a servis)
- mít a používat vhodné oblečení v závislosti na počasí
- pro intervalové (tempové) tréninky si zvolte bezpečné místo s menší dopravou

Pro co nejlepší tréninkový efekt je důležité nepodcenit i další faktory, jako jsou:

- kvalitní spánek
- aktivní regenerace (masáž, sauna apod...)
- plnohodnotná strava doplněná o vitamíny a minerály, popř. suplementy určené přímo k tréninku
- radost z pohybu
- motivace a chuť závodit

Týdenní časovou dotaci doporučujeme upravit podle individuálních možností. Tréninky jsou označeny základní intenzitou podle individuálního pocitu náročnosti na škále 1-10 (kdy 10 je nejtěžší): 1-2: volný odpočinkový trénink, 3-4: lehká vytrvalost (kecačka), 5-6: vytrvalost, 7-8: tempo (už se špatně mluví), 9-10: naplno.

Následující stránky jsou připraveny k tisku na formát A4, aby mohl mít každý svůj tréninkový plán na očích, odškrtnout si absolvované tréninky a pomocí škály si zaznamenávat pocity a obtížnost jednotlivých tréninkových celků.

Máte-li zájem o konzultaci s KOA trenéry Honzou a Radkou Falge, nebo máte dotazy k tomuto 8týdennímu plánu, napište na radka.falge@koa.cz.

KOA

www.koa.cz

L'ÉTAPE
CZECH REPUBLIC
BY TOUR DE FRANCE
PRESENTED BY SKODA

24.–30. 6. 8 TÝDNŮ DO STARTU

4,5–7 HODIN

Pro kvalitní výsledek je nejdůležitější udržet dlouhodobě kontinuitu tréninku bez větších výpadků. První týdný jde také o stabilizaci denního režimu. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro spánek a další regeneraci.

 1–2 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1–2 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	
 1–2 HOD.	 5–6	 ROVINA	1–2 hod. vytrvalost (intenzita 5–6)	 	
 2,5–3 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	2,5–3 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	

1.–7. 7. 7 TÝDNŮ DO STARTU

7–9 HODIN

Už to jede. Zkuste zařazovat i technické dovednosti jako otáčení kolem „stromu“, pit a jíst, aniž byste museli výrazně zpomalit. To vše se může v závodě hodit. Každá vteřina se počítá.

 1,5–2 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1,5–2 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	
 1 HOD.	 1–2	 ROVINA	1 hod. volný trénink může být i trenažér. Zařad lehčí převod a snaž se o vyšší kadenci. (intenzita 1–2)	 	
 1,5–2 HOD.	 5–6	 ROVINA	1,5–2 hod. vytrvalost po rovině včetně 3 × 5 min. kadenční cvičení na 90+ otáčkách (mezi úseky min. 5 min. odpočinek) (intenzita 5–6)	 	
 3–4 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.































Trénink, výživa a odhodlání je základ, na kterém budete v závodě stavět. Ale to není zdaleka vše, co vám může pomoci podat skvělý výkon. Další důležitou věcí je materiál. Nezáleží, jestli sedláte nejmodernější model aero střely, nebo léty prověřený stroj, vyplatí se využít služeb

zkušeného bike fittera. Správně vyladěná pozice na kole umí přidat na stabilitě, ovladatelnosti kola a v neposlední řadě zvýší efektivitu šlapání. Odměnou bývá jistota, pohodlí a v neposlední řadě i pár wattů navíc.

8.–14. 7. 6 TÝDNŮ DO STARTU

10–12 HODIN

















Někdy se závod neláme na kopci, ale za ním. Zkuste na vrcholu na pár desítek metrů zařadit vyšší rychlost a uvidíte, jak odrovnáte konkurenci.

 3 HOD.	 5–6	 KOPCE	3 hod. vytrvalost v kopcích (intenzita 5–6)	 	
 2–3 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–3 hod. vytrvalost po rovině (intenzita 5–6)	 	
 1 HOD.	 3–4	 ROVINA	1 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	Tzv. "Over Gear" trénink. Kopec odjetý v sedle na relativně těžký převod a nižší kadenci cca 55–60 ot./min. 30 min. volné rozjetí pod kopec Kopec 5x 3 minuty interval volný sjezd zpět + 2' volno 60 min. volné vyjetí (intenzita kopec 7–8 v sedle na sílu rozjetí a vyjetí 3–5)	 	
 2–3 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–3 hod. trénink a v něm 2 × 6 min. kadenční cvičení na 90–100 otáčkách (intenzita 5–6) (mezi úseky 8 min. volně)	 	

15.–21. 7. 5 TÝDNŮ DO STARTU

7 HODIN

Těžký týden je za vámi, teď trochu zvolníme. Věnujte se kvalitnímu jídlu a spánku, zajděte si na masáž nebo za kulturou. Prostě si připravte půdu pro rostoucí formu.

 2 HOD.	 3–4	 ROVINA	2 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 2 HOD.	 3–4	 ROVINA	2 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4)	 	
 3 HOD.	 3–4	 ROVINA	3 hod. lehká vytrvalost (intenzita 3–4) na konec týdne	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.

























Nedílnou součástí tréninku by vždy mělo být vhodné kompenzační a silové cvičení. Cyklistům doporučujeme zaměřit se především na protažení a uvolňování svalů na nohách a v oblasti kyčlí a pohyblivost a uvolnění páteře. Zapomínat bychom také neměli na pravidelné posílení

svalů středu (core) a trupu (břicho, záda). Inspiraci můžete čerpat na facebookové stránce KOA Gym a Jóga, kde najdete videa s KOA trenéry Radkou a Honzou: www.facebook.com/koagym/

22.–28. 7. 4 TÝDNY DO STARTU

9–10 HODIN































Rozjetí na nejtěžší týden. Nejvyšší čas začít přemýšlet o výživě na den D. Veškeré jídlo a pití si vyzkoušejte, ať vás v závodě nepřekvapí zbytečné žaludeční potíže.

 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 6 min. síla na 60–70 otáčkách (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 2 HOD.	 9	 ROVINA	2 hod. trénink a v něm 3 × 1 min. (intenzita 9) (mezi úseky 10–15 min. volně)	 	
 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	Tzv. "Over Gear" trénink. Kopec odjetý v sedle na relativně těžký převod a nižší kadenci cca 55–60 ot./min. 30 min. volné rozjetí pod kopec. Kopec 3x 5 minut interval volný sjezd zpět + 3' volno. Volné vyjetí do 2 hodin celkového času (intenzita kopec 7–8 v sedle na sílu rozjetí a vyjetí 3–5)	 	
 3–4 HOD.	 3–4	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. lehká vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 3–4)	 	

29. 7.–4. 8. 3 TÝDNY DO STARTU

12–14 HODIN

Nejtěžší týden je tady. Začněte se pořádně soustředit, odvolejte pívko s kamarády i návštěvu tchyně. Následující dny si vyhradte pro sebe a svůj stroj.























 2–3 HOD.	 7–8	 KOPCE	2–3 hod. vytrvalost (intenzita 5–6) a v ní 1 × 8 min. kopec (intenzita 7–8)	 	
 3 HOD.	 9–10	 ROVINA	2 hod. trénink po rovině a v něm 3 × 5 min. tempo (intenzita 6–7) + 7 s. sprint v závěru intervalu na 80–90 otáčkách (intenzita 9–10) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 2 HOD.	 1–2	 ROVINA	2 hod. volný trénink (intenzita 1–2)	 	
 2 HOD.	 7–9	 KOPCE	Tzv. "Over Gear" trénink. Kopec odjetý v sedle na relativně těžký převod a nižší kadenci cca 55–60 ot./min. 30 min. volné rozjetí pod kopec. Kopec 2x 8 minut interval volný sjezd zpět + 5' volno volné vyjetí do 2 hodin celkového času (intenzita kopec 7–8 v sedle na sílu rozjetí a vyjetí 3–5)	 	
 3–4 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	3–4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	

1–2: volný odpočinkový trénink, 3–4: lehká vytrvalost (kecačka), 5–6: vytrvalost, 7–8: tempo (už se špatně mluví), 9–10: naplno.

5.–11. 8. 2 TÝDNY DO STARTU

10 HODIN













Dopřejte si kvalitní regeneraci v podobě masáže nebo alespoň sauny.

 2 HOD.	 7–8	 KOPCE	2 hod. trénink v kopcích a v něm 3 × 6 min. síla na 60–70 otáčkách (intenzita 7–8) (mezi úseky 10 min. volně)	 	
 2 HOD.	 6–7	 ROVINA	2 hod. tempový trénink a v něm 3 × 2 min. tempo (intenzita 7) (mezi úseky 6 min. volně) a následně 1 × 10–12 min. tempo (intenzita 6)	 	
 2 HOD.	 7–8	 ROVINA	40 min. volné rozjetí (intenzita 3–5) 2 × 10 min. předpokládané závodní tempo (intenzita 7–8) interval 10 minut volně (intenzita 1–2) 40 min. volné vyjetí (intenzita 3–5)	 	
 4 HOD.	 10	 ZVLNĚNÝ TERÉN	4 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6) a v poslední hodině 3 × 10 s. sprint (intenzita 10) (mezi úseky 2 min. volně)	 	







12.–18. 8. ZÁVODNÍ TÝDEN

4,5–6 HODIN

Tyhle poslední tři tréninky vyladí formu. Tak si je užijte. Nezapomeňte na dobré a vhodné jídlo a kvalitní spánek. Nespoléhejte na poslední noc před startem, ta předposlední rozhoduje. Těšíte se?

 1,5–2 HOD.	 5–6	 ZVLNĚNÝ TERÉN	1,5–2 hod. vytrvalost ve zvlněném terénu (intenzita 5–6)	 	
 2–2,5 HOD.	 5–6	 ROVINA	2–2,5 hod. tempový trénink 2–3 × 10 min. tempo po rovině na 80–90 otáčkách (intenzita 5–6) (mezi úseky 10 min. volně)	 	

15. 8. VOLNO

 1–1,5 HOD.	 8	 ROVINA	Trénink den před závodem: 1–1,5 hod. vytrvalost a v ní 1 × 2 min. tempo na 80 otáčkách (intenzita 8) a v závěru 2 × sprint na 7 sec. (intenzita 10) (mezi úseky 5 min. volně). Večere s velkým podílem sacharidů.	 	
---	--	---	---	--	---

17. 8. START ZÁVODU. HODNĚ ŠTĚSTÍ PŘEJÍ TRENÉŘI Z KOA.