

VYTRVALOST – ENDURANCE

Stejnoměrný výdej energie po delší dobu

Intenzita tréninku: 65 – 75 % maximální tepové frekvence!

Vytrvalostní trénink učí Vaše tělo efektivněji spalovat tuky a udržovat pohodlné tempo po delší dobu. Základem této jízdy je nalezení pohodlné tepové frekvence techniky a šlapání, které můžete udržovat celé hodiny. Doporučujeme, abyste během Vytrvalostního tréninku setrvali v sedle a zvýšili tak efektivitu šlapání a posílili tím flexory kyčlí. Zvýšení aerobní kapacity v průběhu Vytrvalostního tréninku Vám pomáhá udržet stejnoměrné tempo a déle odolávat únavě.

Váš výdej energie musí být dostatečně velký na to, aby zvedl Vaši tepovou frekvenci na 65 – 75 % Vaší maximální tepové frekvence. Při vytrvalostním tréninku byste se měli snažit, abyste se po celou dobu tréninku udrželi v rozmezí pěti tepů od Vámi zvolené tepové frekvence. Vytrvalostní trénink (Endurance) NEPATŘÍ mezi tréninkové zóny (Energy zóny), při kterých se mění tepová frekvence! Vyberte si svou tepovou hodnotu, zůstaňte v sedle a po celou dobu jízdy si udržujte plynulý a stejnoměrný rytmus.

Vytrvalostní trénink fyzicky a psychicky stimuluje Vaše tělo, zatímco Vy se adaptujete na udržení stálé pozice a tepové frekvence po delší časový úsek. Zlepšujete tak svoji mentální disciplínu a aerobní výkonnost. Občas můžete přejít do stoje, abyste si protáhli nohy, ale Vaše tepová frekvence by měla zůstat stejná a neměli byste zůstat ve stoje déle než 30 vteřin.

Maximálního výkonu při svém Vytrvalostním tréninku dosáhnete ve chvíli, kdy dokážete během své jízdy vydávat svoji energii rovnoměrně. V tento moment se Váš snímač tepové frekvence stává cenným nástrojem. Díky změnám vnímání únavy a námahy v průběhu tréninku existuje jediný způsob, jak zajistit rovnoměrný výdej, a to udržením konstantní tepové frekvence.

Doporučení: Uvolněte ramena, krk, lokty a lýtka. Udržte tuto pozici, aniž byste bojovali s kolem.
Uvědomte si únavu a nechte ji odejít. Soustředte se sami na sebe. Vnímejte hudbu a nepolevujte.
Svoji pozornost upřete na lehkost a efektivitu šlapání.

Jan Jelínek