

CO JE TO FARTLEK

Fartlek je změna ve vašem stereotypním tréninku. Žádná tréninková forma není tak mnohostranná jako fartlek. Nakonec to není nic jiného než intervalový trénink, ale přeci jenom je něčím zvláštní a tím zvláštním je to, že tato tréninková forma se neorientuje na pevně dané úseky, ale nechává běžci maximální svobodu.

Při fartleku vstupuje na jeviště vašeho tréninku krajina, její variabilita – rovina, kopce, silnice, pole, les, to vše můžete využít ke své běžecké hře. Žádný z výše uvedených povrchů či profilů není z této hry předem vyloučen, záleží skutečně jen na vás, který vás v ten či onen den osloví, nebo co si vy nebo váš trenér usmyslíte, že potřebujete natrénovat.

Ideální trénink na zimu

Obzvláště v zimě je fartlek ideální, do hry vstupuje kromě profilu a povrchu ještě třeba sníh, bláto, led. Je to nejlepší příprava pro ty, co běhají přespoláky ale i kopce, pak také zlepšuje sílu a vytrvalost a zlepšuje koordinaci pohybu. A jen tak mimochodem má ještě fartlek jeden vedlejší efekt, který může mít pro běhání v zimě svůj půvab – je tak variabilní, že i když budete trénovat dlouho, tak díky této variabilitě vám čas rychle uteče a ani se nenadějete a trénink bude končit, až vám to bude líto.

Formy fartleku

Naprogramovaný fartlek

Tato forma fartleku se více hodí pro intenzivní typ tréninku než volný fartlek. Neorientujete se podle profilu trati, ale máte dopředu přesně stanovené časové úseky. Vhodnější je volit různě dlouhé časové úseky. Můžete například odběhnout pyramidu (1-2-3-4-3-2-1), kde čísla představují minuty a v meziběžích běžet volně (65 %). Délka meziběhu je stejně dlouhá jako délka úseku, který jste zrovna odběhli.

Druhá možnost je úseky promíchat (1-4-2-3-4-1), délka výklusů dle potřeby.

Třetí možnost je střídat jenom dva časové úseky (1-2-1-2-1-2-1) – výklus mezi je 1 minuta. Důležité je držet stanovené tempo bez ohledu na to, zda běžíte po rovině, do kopce, či z kopce.

Příklad programovaného fartleku

- x 2 km rozklus (65 % TF max)
- x 1 km (85 – 90 % TF max)
- x strečink
- x abeceda
- x 2 krátké výběhy do kopce (80 – 100 m)
- x 2-3-4-3-2-1 minuty (80 – 85 % TF max) – mezikus stejně dlouhý jako tempový úsek
- x 5 minut výklus (65 % TF max)

Volný fartlek

Tady vás neomezují žádná čísla, přesto byste si měli stanovit již dopředu úseky na trati, kde výrazně zrychlíte. Třeba víte, že poběžíte v krásné aleji, nebo to může být vzdálenost od jedné lampy ke druhé apod.

Příklad volného fartleku

- x 2 km rozklus (65 % TF max)
- x strečink
- x abeceda
- x 4 krátké výběhy do kopce (80 – 100 m)

- x 700 m svižně – 500 m volně – 300 m rychle – 500 m volně – 3 x 50 m sprint (90 % TF max) – mezi úseky vyběhnout – 400 m volně – 400 m rychle – 500 m volně – 200 m rovnoměrně ale rychle (90 % TF max)
- x 10 minut výklus

Fartlek podle profilu

Rychlost a intenzita se bude řídit profilem terénu. Podle chuti a nálady si můžete zvolit, jestli poběžíte do kopce rychle a dolů volně, nebo naopak. Průměrná rychlost by měla odpovídat tempu dlouhého běhu. Abyste mohli tento typ tréninku správně provést, je nutné, abyste dokázali dobře cítit své tělo, abyste nevolili příliš krátké pauzy a také nezapomeňte na odpovídající rozcvičení a výklus.

Příklad fartleku podle profilu

- x 2 km rozklus (65 % TF max)
- x strečink
- x abeceda
- x 3 – 4 krátké výběhy do kopce (80 – 100 m)
- x běh v kopcovitém terénu
- x do kopce rychle (75 – 85 % TF max)
- x z kopce volně (65 % TF max)
- x základní tempo by nemělo být příliš rychlé (cca 70 % TF max)
- x 5 minut výklus (65 % TF max)

Vytrvalostní fartlek

Při tomto typu fartleku můžete běžet jako při programovaném typu, jen s tím rozdílem, že doba úseků bude podstatně delší. Tempo by mělo být rychlejší než při vytrvalostním běhu, ale ne tak rychlé jako při intervalovém tréninku.

Příklad vytrvalostního fartleku

- x 2 km rozklus (65 % TF max)
- x strečink
- x abeceda
- x 2 krátké výběhy do kopce (80 – 100 m)
- x 8-3-9-2-7-1-6 (75 – 85 % TF max) výklus mezi úseky podle potřeby
- x 5 minut výklus (65 % TF max)

A nyní si to můžete vyzkoušet i v praxi...

(Článek pochází ze stránek našeho předního propagátora běhu, ultramaratonce, trenéra a v neposlední řadě i zakladatele běžecké školy Miloše Škorpila – www.bezeckaškola.cz).