

Emil Wingstedt: Intenzita v hlavní roli

Spousta lidí se mě ptá, jak trénuju. A také jsem zjistil, že o mém tréninku koluje mnoho pověstí. Proto když jsem teď dostal příležitost napsat sérii článků pro Skogsport, věnuji první část popisu mého vlastního tréninku.

Norský přístup?

Mnozí tuší, že trénuji intervalově. Někteří si možná myslí, že je to to jediné, co dělám. Někdo možná ví, že se věnuji také posilování s extrémními zátěžemi. Je to pravda, ale zdaleka to není vše. A proč to vlastně dělám?

Později na to odpovím. Nejdřív bych však rád popsal, jak jsem se dostal k mé tréninkové filosofii. Po gymnáziu, kde byly tréninky naservírované a bylo jen potřeba sledovat jejich týdenní rozvrh, jsem odešel studovat a závodit do norského Trondheimu na legendární NTHI (obdoba ČVUT - pozn.RN). Když jsem tam přišel, měl jsem náběh na to, abych splynul s tamním norským objemovým přístupem, založeným na velkém objemu v nízké intenzitě. Ale brzy jsem poznal, že mi to nesedí. Rád se při tréninku zmáčknu a pokud se běží stále pomalu, frustruje mě to. Běhal jsem proto méně a kvalitněji než ostatní. A byl jsem rychlejší, než většina z nich. Můj trénink fungoval.

Helgerud a Hoff

Událost, která významně ovlivnila můj tréninkový rozvoj, bylo setkání s vědci Janem Helgerudem a Janem Hoffem. Ti dva mě oslovili, zda bych se nechtěl zúčastnit projektu, který měl zkoumat, jak ovlivní krátký intervalový trénink spotřebu kyslíku. Konkrétně to obnášelo devět intervalových tréninků týdně v průběhu dvou týdnů. Lekl jsem se, ale chtěl jsem si zachovat tvář a tak jsem do toho šel. (Řekli mi, že jedna lyžařka to absolvovala a získala výrazný výkonnostní nárůst.)

Nebyl jsem zvyklý absolvovat tolik intervalů a už vůbec ne dva takové tréninky denně. Musím přiznat, že jsem z toho byl pořádně zničený, ale časem jsem si všiml, že jsem schopen běžet rychleji. Měření ukázalo, že jsem během dvou týdnů zvýšil svou hodnotu VO₂max z 73.5 na 77.5, to je o 5%. Ve starší literatuře stojí, že posun maximální spotřeby kyslíku zabere hodně času a pak se drží na poměrně konstantní úrovni. To nesouhlasilo s tím, co jsem právě absolvoval. Proto jsem celou proceduru zopakoval a o dva týdny později se moje hodnota vyšplhala na 80. Za měsíc jsem se dokázal posunout z průměrného elitního běžce na absolutní vrchol.

Nejdřív jsem se snažil udržet svůj nový přístup v tajnosti, abych byl krok před konkurencí. Ale postupně jsem zjistil, že je to úplně jedno jestli o tom mluvím nebo ne, stejně se nenašel nikdo, kdo by to byť jen zkusil. Od té doby používám tento způsob intervalového tréninku jak v přípravném období, tak i pro ladění formy. A pokud jsem byl zdravý, byl jsem vždy ve skvělé formě.

Tréninková filosofie

Můj přístup je založený na třech faktorech:

- spotřeba kyslíku (VO₂max)
- ekonomika běhu
- spalování tuků

Kromě toho se věnuju také cvičením pro zlepšení stability a pro prevenci zranění. Tomu se ale nebudu na tomto místě věnovat - je to sice důležité, ale silně individuální.

Spotřeba kyslíku

Spotřeba kyslíku je jasně nejdůležitější faktor vzhledem k výkonu (myšleno fyzicky). Rozvíjí se tréninkem v intenzitách přes 90% hodnoty maximálního tepu. A nejlépe je absolvovat takový trénink intervalovou formou, která výrazně snižuje dobu regenerace.

Existuje spousta možností jak trénovat intervaly. Ty delší (3-6minut) přinášejí spíše lepší výsledek, protože při každém úseku trvá nějakou dobu, než se běžec dostane na efektivní hladinu výkonu. Pokud jsou však intervaly moc dlouhé, tak zase nelze udržet potřebné tempo. Délka přestávek není zase tak moc důležitá (člověk není dobrý proto, že odpočívá, ale proto, že běží), ale nesmí být příliš krátké. Nejméně minuta, ale spíše 2-3 minuty. Celkový čistý čas zátěže v takové fázi je mezi 20-30 minutami. Rád běhám takové tréninky na okruhu, kde jsem schopen kontrolovat tempo a porovnat své časy s minulými tréninky.

Intervalový trénink lze v zásadě provozovat jakoukoliv formou, která zajistí dostatečně vysoký puls. Já se zvládám dostat na požadované hodnoty tepu jen při běhu nebo na dobrém cyklotrenažéru.

Čím víc je člověk trénovaný, tím více tréninku je potřeba k udržení stávající úrovně spotřeby kyslíku. Často mě nepříjemně překvapilo, jak rychle si tělo zvykne na netrénování. Když jsem například týden netrénoval kvůli nachlazení, měl jsem potom třeba namožené nohy a náběh na křeče - a to přesto, že jsem předtím patnáct let vrcholově trénoval!

Pro dobře trénovaného závodníka je nutné absolvovat zhruba tři intervalové fáze týdně jen proto, aby si udržel svou kapacitu spotřeby kyslíku. Další případné fáze přinesou rozvoj. Proto je vhodné zařazovat určitá období s mnoha intervalovými tréninky pro zvýšení hodnoty spotřeby kyslíku tak, aby se člověk potom v mezidobí mohl věnovat i rozvoji jiných faktorů.

Intervalová období

Intervalovou metodu jsem oproti původnímu testovacímu plánu s dvakrát devíti tréninky v průběhu šesti dnů s volným dnem uprostřed lehce modifikoval. Teď používám třídní cyklus, zahrnující 2, 1 a 2 intervalové tréninky denně, následovaný volným dnem. Takový cyklus absolvuji jednou až čtyřikrát. To mi umožňuje udržet vyšší kvalitu provádění tréninků a nebyť nepřiměřeně unavený. Na konci delšího intervalového období jsem totiž býval často nemocný.

Minulou zimu jsem zařazoval jednu kratší intervalovou sérii každý čtvrtý týden. Pro navýšení kapacity by sice bylo optimální, aby intervalové periody byly delší, ale riziko nemoci a nutnost věnovat se i jiným věcem mě dotlačila k tomuto kompromisu.

V průběhu intervalové série netrénuju nic jiného, s výjimkou silového tréninku, pokud je intervalová série delší. Je důležitější pořádně si odpočinout, než tlačit do sebe další trénink.

Ekonomika běhu

Ekonomika běhu vyjadřuje množství kyslíku, které běžec spotřebuje při určité dané rychlosti. Ekonomika běhu se liší v závislosti na podkladu a profilu. Dráhový běžec má skvělou ekonomiku běhu po tvrdém rovném podkladu, zatímco orientační běžec je v

tomto ohledu lepší na měkčím podkladu a v kopcích. Ale samozřejmě jsou veliké rozdíly i mezi jednotlivými orientáky.

Pro zlepšení ekonomiky běhu je potřeba běhat co nejvíc v závodním tempu mezi 85-90% maximálního tepu. Buď souvisle, nebo formou velmi dlouhých intervalů (10-20minut). Pro orientáka jde proto skvěle kombinovat mapový trénink s tréninkem ekonomiky běhu. Jinak řečeno - pokud člověk absolvuje hodně mapových tréninků závodním tempem, nemusí na rozvoj ekonomiky běhu moc myslet.

Člověk by měl přemýšlet o tom, kde chce dobře zaběhnout. To znamená zkoumat, jak vypadá terén příštího mistrovství. V Maďarsku, kde bude příští MS, to bude kopcovité, ale podložka je relativně rychlá, i když trochu kamenitá. Naopak v Norsku za dva roky nás čeká kopcovitý terén s extrémně měkkým došlapem. Vždycky se snažím doma najít vhodné oblasti, kde se snažím simulovat běh závodním tempem.

Rozvoj ekonomiky běhu je zřejmě to, co zabere nejvíc času, ale efekt je zase poměrně dlouhodobý. Na jednu stranu se člověk musí snažit zařazovat co nejvíc takových fází, ale na druhou stranu je to nesmírně náročné odběhat tolik času závodním tempem.

Posilování

Existuje i další způsob, jak rozvíjet ekonomiku běhu. A to je posilování. Když budete silnější, bez toho abyste nabrali extra hmotu, prodlouží se vám krok a poběžíte rychleji. Toho lze docílit tréninkem maximální síly, zejména vylepšením nervosvalové koordinace, kdy se snažíme, aby se do práce zapojil vyšší podíl svalových vláken a aby se tato vlákna rychleji aktivovala. To znamená, že nejde o to, získat svalovou hmotu, která běže jen zatěžuje. Maximální síla se trénuje několika opakováními (1-6) s vysokou zátěží. Já trénuju podřepy s oporou na jedné noze (zhruba 90° v koleni) s 200kg zátěží. U silového tréninku je strašně důležité, aby si závodník udržel silovou výkonnost, kterou si vypracoval. Dá se totiž poměrně rychle ztratit a pak je celý takový trénink k ničemu. Proto absolvuju vždy 1 takovou fázi týdně v průběhu celého roku a 2-3 takové fáze týdně v průběhu přípravného období.

Spalování tuku

Pokud závodíme na delších tratích nebo pokud absolvujeme několik závodů v řadě, potřebujeme být schopní dobře využívat k energetickému krytí zásob tuku - zásoby sacharidů (uhlohydrátů) nejsou pro takové výkony dostatečné. Spalováním tuku, kterého má tělo vždycky dost, šetříme zásoby sacharidů a můžeme běžet déle nebo vyšší intenzitou. Spalování tuků se nejefektivněji trénuje delším během v intenzitách kolem 80% maximálního tepu - to je tempo, kdy se běží trochu svižně a člověk je po tréninku docela unavený.

Delší fáze by se, jakožto tréninky ekonomiky běhu, měly trénovat specificky. Pro orientáky to znamená běhat v lese, protože tak se vylepšuje lokální kapacita ve svalech, které používáme při závodě. Spalování tuku je pro mě ale ten nejméně důležitý faktor z hlediska specifčnosti tréninku. Zejména proto, že člověk si vylepší úroveň spalování tuků už jen tím, že celkový objem tréninku je značný. Spalování tuků je také možné nepřímo ovlivnit tím, že zvýšíme schopnost spotřeby kyslíku a ekonomiku běhu.

Pokud bych se měl orientovat čistě na sprint a middle, nezařazoval bych delší běhy do tréninku vůbec. V současné době odtrénuju v průběhu přípravného období 1-2 dlouhé běhy týdně, v období specifické předzávodní přípravy už ale takové tréninky v podstatě vynechávám.

Tréninkový týden

Když jsem teď popsal co vlastně chci trénovat, je potřeba seřadit to nějak do tréninkového týdne. Můj dobrý tréninkový týden by měl obsahovat 3x intervaly, 2x trénink maximální síly, 2x mapový trénink závodním tempem a 1-2 delší běhy. K tomu je možné přidat nějakou další fázi, pokud to zvládám. Ale pokud to potřebuju, tak radši odpočívám. Mezi závody a před šampionátem zaměním dlouhé běhy a jedno posilování za jiné tréninky a nebo za odpočinek, podle potřeby. Složitě je poskládat tréninky do týdne tak, abych v důležitých fázích udržel kvalitu (viz příklady na konci).

Ladění formy

Po delším a vydařeném přípravném období zbývá už jen vyladit formu. Pro mě to obnáší tři věci:

- být dobře trénovaný
- být odpočatý
- být připravený na všechna specifika

Být dobře trénovaný je hlavně záležitost přípravného období. Vždy ale zařazuju sérii intervalových tréninků, která končí zhruba týden před prvním závodním dnem šampionátu. To abych se pojistil, že budu na svém maximu. V případě některých mistrovství, kde jsem měl problémy v přípravném období, byly intervalové série z hlediska mé výkonnosti zcela rozhodujícím faktorem. Před MS 2003 ve Švýcarsku a 2006 v Dánsku jsem byl nemocný a ještě měsíc před závody jsem byl z formy. Přesto se mi podařilo naladit tak, že jsem v obou případech získal zlato.

Nebýt zcela odpočatý je zřejmě ta nejbanálnější chyba, které se můžete před vrcholem sezóny dopustit. Ale stane se to poměrně jednoduše, třeba ve chvíli, kdy si chcete posledními tréninky dokázat, že jste na tom dobře. Mezi posledními intervaly a prvním závodem absolvuji obvykle jen jeden nebo dva kratší rychlé tréninky, ale jinak jen poklusávám a hlavně hodně odpočívám.

V posledním měsíci před vrcholem zařazuju několik fází kratších intervalů v ještě vyšší rychlosti tak, abych si zvykl na vyšší úroveň zakyselení. Pokud mají být závody kopcovaté, zařazuju také tréninky zaměřené na kopce. Na prudké kopce si lze zvyknout poměrně rychle, ačkoliv by takové tréninky měly mít samozřejmě zastoupení i v průběhu přípravného období.

Někdy si člověk také musí přivyknout na další specifické vnější podmínky výkonu, například horko. Před Japonskem jsem některé tréninky odběhal na běhátku v jedné papírně ve 40° vedru a vysoké vlhkosti. Potom pro mě nepředstavovalo problém odběhnout MS ve 30°.

Horko a odolnost vůči zakyselení jsou příklady faktorů, kterým lze rychle přivyknout, ale jejichž trénink postrádá dlouhodobý efekt a smysl.

Pokud člověk ladí formu příliš často, je extrémně obtížné udržet se dobře trénovaný a přitom před závody dostatečně odpočatý. Proto je jednoznačně nutné stanovit si priority a pohlídat, aby mezi vrcholy byl dostatek času věnovaný přípravě. Pokud bych kromě mezinárodních závodů chtěl ladit i na velké štafety, švédské mistrovství a elitsérii, nemohl bych absolvovat potřebný objem přípravy a pořádně naladit. Řešením je běhat méně důležité závody uprostřed přípravného období bez odpočinku. Pokud jste dobře trénovaní, tak to jde. Ale i tak se může stát, že zátěž z cestování bude tak velká, že bude i tak rozumnější řadu závodů vynechat.

Cynický?

Toto byl popis toho jak sestavuju svůj tréninkový plán. Takový plán musí samosebou obsahovat i mapovou přípravu. Kromě silového tréninku je možné všechny ostatní typy tréninků absolvovat v lese, s mapou. Pokud držíte tempo a nejste příliš limitováni orientací, přinesou vám mapové okruhy z fyzického hlediska minimálně ten samý efekt jako klasické intervaly.

Někoho možná udiví, že jsem nezmínil prahové tréninky nebo tréninky v nízké intenzitě. Prahové tréninky jsem ignoroval, protože laktátový práh není nijak extra relevantní pro orientáka, který běží v členitém terénu. Úrovně zakyselení jsou při závodě značně vyšší než ty prahové. Trénink v nízké intenzitě pak nepřináší dobře trénovanému sportovci téměř žádný efekt. Samozřejmě je potřeba zařazovat dostatečné rozklusy a výklusy, aby se zajistilo optimální rozehrání a regenerace.

Trénink v nízké intenzitě je sám o sobě jen vyhozeným časem. Vydat se běhat vám nepřinese ani o nic lepší regeneraci než ležet na gauči u televize. Jedinou výjimkou je mapový trénink, kde může být občas rozumné některé fáze obklusat tak, aby člověk byl schopen absolvovat v daném terénu co nejvíc kilometrů. A pak také po nemoci, to je dobré začít zvolna.

V poslední době jsem se snažil mít k tréninku vpravdě cynický přístup. To znamená trénovat jen to, co přináší efekt a všechno ostatní odstřelit. Nevýhodou je, že takový přístup vyžaduje nějaké to plánování a promyšlení každé fáze. Bylo by mnohem jednodušší prostě jen odtrénovat určité hodiny týdně. Ale pokud nás zajímá výsledek, je obsah mnohem důležitější než množství.

Trénink pro všechny?

Pasuje takový přístup všem, nebo jsem speciální případ? Abych byl upřímný - nevím. Stejně jsem trénoval i když jsem byl dorostenec a junior. I když jsme různí lidé, máme všichni dvě nohy, srdce pumpující krev a plíce, které nasávají kyslík. Rozdíly budou patrně ve vybavenosti různými typy svalových vláken a v přednostech a slabínách, které všichni jako běžci máme. Efektivitu tréninku může určitě ovlivnit i to, k čemu máme přirozeně v tréninku sklony. Já jsem vždycky inklinoval k tréninku ve vysoké intenzitě. Ale na druhou stranu si myslím, že můj model by zabral i u většiny ostatních.

Samosebou nedoporučuju dorostencům a juniorům, aby začali přesně kopírovat moje tréninkové schéma. Ale rozhodně můžu doporučit se do takového tréninku podle svých možností pořádně about a pak zvyšovat dávky až na mou úroveň nebo ještě výš (dá se trénovat mnohem víc než to co dělám já).

Až ukončím svou vrcholovou kariéru, budu se udržovat ve formě právě formou několika fází ve vysoké intenzitě. Možná pár tréninků ráno před zaměstnáním na běhátku, s trochou maximální síly. Odpoledne úseky na oddílovém tréninku, nějaký noční trénink a o víkendu jeden delší běh. Tak bych se snad mohl udržet na úrovni ještě poměrně dlouho po tom, co to vrcholově zabalím.

Ale do té doby budu trénovat tak, jak jsem popsal. Nakonec, výsledky rozhodnou, zda to k něčemu bylo...

(Skogsport, 1/2009)

Příklady tréninkových týdnů

přípravné období

PO		posilování
UT	mapa middle nebo intervaly, vysoká intenzita	mapa middle nebo intervaly, vysoká intenzita
ST	delší běh 2-2.5h v lese	
CT	mapa middle, vys. intenzita	intervaly
PA		posilování
SO	mapa cca 60min nebo intervaly; vysoká intenzita	
NE	delší běh 2-2.5h v lese	

"Pěkný tréninkový týden, který používám pro přípravné období od roku 2002. Vždy jedna mapa a jedny intervaly v úterý a čtvrtek. Dlouhé běhy s mapou. Jen 9 fází, ale vysoká kvalita."

týden 8, 2005

PO		posilování
UT	krátké intervaly do kopce 8x 2'	intervaly 5x 5min pěšina
ST	delší běh 2 hodiny po pěšině	
CT	mapa 45 min svižně	spinning 70 min, z toho 50 min v intenzitě
PA		posilování
SO	mapa; v tom výběhy do kopce cca 25min	
NE	delší běh 2:20h s mapou	

"Příklad toho, jak to vypadá, když to jde dobře. Hodně rozvojové pokud člověk zvládne kvalitně všechny fáze."

týden 16, 2006

PO	volno, odpočinek	
UT		4x 5' výběhy do kopce rychle, cesta 75m přev.
ST	3x 5' na běhátku stupňovaně	NOB 70min svižně
CT		posilování + spinning 40 min "na půl plynu"
PA	3x 6-5:30 intervaly, pilinovka	
SO	závod Elitserie middle	
NE	závod Elitserie long	

"Tréninkový týden v průběhu závodní sezóny. Pokouším se zachovat intenzitu a odebrat dlouhé běhy. Na závodech jsem neměl kdovíjakou formu, ale tu jsem měl potom na ME o několik týdnů později."

týden 28, 2006

PO		posilování
UT	sprint, vysoká intenzita	4x 5' běhátko
ST	6x 4' na okruhu v lese	
CT	5x 4' na okruhu v lese	4x 5:30 na pilinovce
PA	volno	
SO	5x 4' na okruhu v lese	
NE	výběhy do kopce 8x 2'	výběhy do kopce 8x 2'

"Ladění formy na MS."