# Tekaški program in vaje za prijeten polmaraton

## Tek na 21 km

Vse bo v redu.

triglav

triglavtek.si

| | Tekaški program za polmaraton (3. 5. - 9. 5.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+15x100m/100m iztek+10 min lahkotno |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogrevanja+3x3min/3min izteka (90-95%FSUmax), iztek |
| **pet** | iztek 20-30 min 65-70%FSUmax+6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) 60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 60-90 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (10. 5. - 16. 5.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+8x200m/200iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogevanja+4x3min/3min izteka (90-95%FSUmax), iztek |
| **pet** | iztek 20-30 min 65-70%FSUmax+6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 60-90 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (17. 5. - 23. 5.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+6x 400m/400iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogevanja+5x3min/3min izteka (90-95%FSUmax), iztek |
| **pet** | iztek 20-30 min 65-70%FSUmax+6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 60-90 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (24. 5. - 30. 5.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+8x400m/400iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogevanja+5x3min/3min izteka (90-95%FSUmax), iztek |
| **pet** | iztek 20-30 min 65-70%FSUmax+6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 60-90 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (31. 5. - 6. 6.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+3x (400m/400iztek+200m/200 iztek);10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | tempo tek 20 min (86-90% Fsumax)+ 6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **pet** | lahkoten tek (65-75% FSUmax)+4x stopnjevanja |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 70-120 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (7. 6. - 13. 6.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+6-8x400m/400iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogrevanja+tempo intervali 4x6min/2min (86-90%FSUmax) |
| **pet** | Fartlek 40 min+ 6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (65-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 70-120 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (14. 6. - 20. 6.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+6-8x400m/400iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | 10 min ogrevanja+tempo intervali3x8min/2min(90-95%FSUmax). |
| **pet** | Fartlek 40 min+ 6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **sob** | Daljši počasen tek (60-75% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 75-120 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (21. 6. - 27. 6.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek 60min in vaje za moč |
| **tor** | 10min ogrevanja+6-8x400m/400iztek+10 min izteka |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | Fartlek 40 min+ 6-8 stopnjevanj 30sek. |
| **pet** | 10 min ogevanja+4x3min/3min izteka (90-95%FSUmax) |
| **sob** | Daljši počasen tek (70% max. srčnega utripa) –60min |
| **ned** | POČITEK ali dolgi tek 80-120 min (65-75%FSUmax). |

| | Tekaški program za polmaraton (28. 6. - 4. 7.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek in vaje za moč 40 min |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (70 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **čet** | Fartlek – 9 km, stopnjevanja 50 x 100m |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 45 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 15 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (5. 7. – 11. 7.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek – 8 km, vaje za stabilizacijo in ravnotežje |
| **tor** | Hitrejši »daljši« tek (80% - 85% max. srčnega utripa) – 7 km |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | Tempo tek 20 min 86-90% max. srčnega utripa+6x200m/200 iztek |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 80% max. srčnega utripa) - 16 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (12. 7. – 18. 7.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening 3 x 1000 m (90 - 95% max. srčnega utripa), 3min lahkotnega teka med ponovitvami |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **čet** | Fartlek – 9 km, tempi intervali 2x10min/2min izteka (86-90% FSUmax) |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 75% max. srčnega utripa) - 17 km+6 stopnjevanj |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (19. 7. –25. 7.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening 3 x 2000 m (v »tekmovalnem« tempu), 400 m hoje ali lahkotnega teka med ponovitvami |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **čet** | Fartlek – 9 km, 6x200m/200 iztek |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 75% max. srčnega utripa) - 19 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (26. 7. – 1. 8.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening - klanci 5 x 400 m (200 m hoje med ponovitvami) |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (70- 80% max. srčnega utripa) - 10 km |
| **čet** | POČITEK |
| **pet** | Hitrejši »daljši« tek (80% - 85% max. srčnega utripa) – 9 km |
| **sob** | Daljši počasen tek (65 - 75% max. srčnega utripa) - 19 km ali -> |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (2. 8. – 8. 8.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening 4 x 1000 m (90 - 95% max. srčnega utripa), 400 m hoje ali lahkotnega teka med ponovitvami |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 11 km |
| **čet** | Hitrejši »daljši« tek (80% - 85% max. srčnega utripa) – 8 km |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 75% max. srčnega utripa) - 20 km, 6 stopnjevanj |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (9. 8. – 15. 8.) |
|---|---|
| **pon** | Hitrih 10 KM (v »tekmovalnem« tempu oz. malce hitreje) |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (70 - 80% max. srčnega utripa) - 11 km |
| **čet** | Tempo tek 20 min (86-90 FSUmax)+6x200m |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (65 - 80% max. srčnega utripa) - 20 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (16. 8. – 22. 8.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening 4 x 2000 m (v »tekmovalnem« tempu), 400 m hoje ali lahkotnega teka med ponovitvami |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **čet** | Fartlek – 7 km, vaje za stabilizacijo in ravnotežje |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 75% max. srčnega utripa) - 16 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (23. 8. – 29. 8.) |
|---|---|
| **pon** | Fartlek – 7 km, vaje za stabilizacijo in ravnotežje |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **čet** | tempo intervali 2x15min/3min izteka (86-90%FSUmax) |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (70 - 75% max. srčnega utripa) - 16 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (30. 8. – 5. 9.) |
|---|---|
| **pon** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **tor** | POČITEK |
| **sre** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 45 min |
| **čet** | Fartlek – 7 km, vaje za stabilizacijo in ravnotežje |
| **pet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 35 min |
| **sob** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 16 km |
| **ned** | POČITEK |

| | Tekaški program za polmaraton (6. 9. - 11. 9.) |
|---|---|
| **pon** | Intervalni trening 3 x 1000 m (v »tekmovalnem« tempu), 4 min hoje ali lahkotnega teka med ponovitvami |
| **tor** | Daljši počasen tek (75 - 80% max. srčnega utripa) - 8 km |
| **sre** | POČITEK |
| **čet** | Regeneracijski tek (65-70% max. srčnega utripa) - 45 min |
| **pet** | POČITEK |
| **sob** | **TRIGAV TEK! juhej!** |

# Tekaške vaje za moč

Do tekaških poškodb ne prihaja samo zaradi slabe tehnike in preveliko kilometrov. Velikokrat so vzroki za poškodbe tudi slaba telesna drža in slaba stabilnost sklepov, do česar pride, če zanemarimo vaje za moč.

Vaje za moč so torej zelo pomemben, sestavni del tekaškega plana in jih je potrebno izvajati redno. So odlična preventiva pred poškodbami, odlično dopolnilo naši tekaški vadbi in tehniki na splošno (tečemo lahko hitreje, dlje, v lepši tehniki, ...)

### *Pogostost*

V kolikor čutimo posledice prejšnjega treninga (močan »muskelfiber«), si je bolje vzeti še kak dan počitka več, dokler se naše telo ne navadi redne vadbe. Telesu moramo dati čas, da se regenerira! Dovolj bo, če boste vaje izvajali 4 x tedensko z dnevom premora med treningom. Če boste imeli občutek, da je to preveč, začnite s vadbo 3 x tedensko in čez čas dodajte še en trening v tednu. Predlagamo vam, da trening za moč naredite po vašem tekaškem treningu (domačih nalogah), ko boste že dobro ogreti.

### *Pravilna izvedba*

Bodite previdni na položaj telesa med vadbo in vaje izvajajte na pravi način. Na ta način, se boste izognili poškodbam in imeli več od vaje. Pred vadbo se moramo vedno dobro ogreti! Naj se vam ne mudi. Vzemite si 15 minut časa in dobro ogrejte celo telo (predvsem pa vse mišične sklope in sklepe, ki bodo med vadbo moči najbolj aktivni)

### *Količina*

Koliko serij in ponovitev bomo delali, je zelo odvisno od vaše trenutno mišične vzdržljivosti in maksimalne moči. Praviloma izvajamo vaje tako, da naredimo več serij z manj ponovitvami (ne naredimo 1x 50 sklec, ampak 5 x 10 sklec z odmorom med serijami). Pri opisu naših vaj za moč, je napisano okvirno število serij in ponovitev za povprečnega rekreativca. Količino prilagodite sebi in svojim sposobnostim. Če niste prepričani kako, nas lahko vprašate na treningu, z veseljem vam bomo pomagali.

## Vaje za noge

**1. Počepi**
Odlična vaja za stegenske mišice, zadnjico in boke!

Pri počepih stojimo v rahlem razkoraku (stopala v širini ramen). Počasi se spuščamo do pravega kota v kolenu in se dvignemo nazaj v osnovni položaj. Pazite, da v najnižji točki kolena ne pogledajo čez prste na nogi.

---

*Ponovitve:* 5 x 15 počepov s 30 sek odmora med serijami.
*Modifikacije:* Počepi na eni nogi, počepi s poskokom, počepi z utežjo, ...

### 2. Dvigi na prste

Z dvigi na prste, bomo utrdili meča in lažje tekli v pravilni tehniki.

Stojimo v rahlem razkoraku (stopala v širini bokov) in se dvignemo čim višje na prste, trenutek obstanemo in počasi spustimo telo v začetni položaj.

---

*Ponovitve:* 3 x 20 dvigov s 30 sek odmora med serijami.
*Modifikacije:* Dvigi na prste z utežmi, »negativni« dvig nog na pločniku ali pručki (v začetnem položaju so pete nižje od prstov), poskoki z gležnja, ...

### 3. Dvig bokov

Dvig bokov je odlična vaja za zadnjo ložo in mišice trupa.

Ležimo na hrbtu, noge so v kolenu pokrčene, roke pa ob telesu. Boke dvignemo do iztegnjenega položaja (da je kot med stegnom in trupom 180*) in jih počasi spuščamo v začetni položaj.

---

*Ponovitve:* 5 x 20 dvigov s 30 sek odmora med serijami.
*Modifikacije:* Držanje mostu (3 x 1 min), dvigovanje bokov z eno nogo stegnjeno (v zraku), ...

## Vaje za trup

### 1. Trebušnjaki

Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene v kolenih, roke imamo na tilniku. Iz tega položaja, se dvigujemo do polseda in se spustimo nazaj v začetni položaj.

---

*Ponovitve:* 5 x 20 dvigov s 30 sek odmora med serijami.
*Modifikacije:* »kris-kros« trebušnjaki, spuščanje nog, striženje, zapiranje knjige, ...

### 2. Klop (»Plank«)

Odlična vaja za hrbtne mišice, mišice ramenskega obroča, predvsem pa za notranje trebušne mišice ki skrbijo, da so boki med tekom dvignjeni.

Začnemo v podobnem položaju kot za sklece, le da imamo oporo na podlahteh. Noge so v podaljšku trupa in v širini bokov.

---

*Ponovitve:* 3 x 45 sek s 30 sek odmora.
*Modifikacije:* Stranska klop (na boku), z dvigovanjem nog, z dvigovanjem v skleco in nazaj, ...

### 3. »Plavanje«

Da se telo lepo, celostno razvija, moramo poleg trebušnih vaj izvajati tudi vaje za hrbet.

Ležimo na trebuhu. Najprej dvignemo desno roko in levo nogo (višje od rame), nato pa zamenjamo. Ko dobimo občutek za vajo, lahko vedno hitreje izmenjujemo roke in noge, kot da »plavamo« na suhem.

---

*Ponovitve:* 4 x 30 sek s 30 sek odmora.
*Modifikacije:* »ribica« (usločimo hrbet, roke in noge istočasno dvigujemo), statično držimo usločen hrbet, ...

## Vaje za roke

### 1. Sklece

Sklece so odlična vaja za krepitev mišic rok, mišic ramenskega obroča in prsnih mišic.

Ležimo na trebuhu, dlani pa postavimo na tla v širini ramen. Počasi stegujemo roke, dokler ni kot v komolcu skoraj 180* (nikoli roke v komolčnem sklepu do konca ne stegnemo, ker je slabo za sklep) in se počasi spustimo nazaj dol. Glava naj bo dvignjena, pogled pa usmerjen naprej.

---

*Ponovitve:* 4 x 10 sklec s 30 sek odmora.
*Modifikacije:* široke sklece (večji poudarek na prsnih mišicah), sklece na žogah (stabilizacija), sklece s ploskanjem, ...

### 2. Vaje za triceps

Z hrbtom se postavimo se ob klop in se z dlanmi opremo na rob klopi. Noge imamo pred seboj pokrčene v kolenih. Počasi krčimo komolec in spuščamo zadnjico proti tlem. Par centimetrom pred tlemi, pa roke začnemo spet stegovati in se vračati v začetni položaj.

---

*Ponovitve:* 4 x 10 spustov s 30 sek odmora.
*Modifikacije:* spusti s stegnjenimi nogami, spusti z eno nogo v zraku, ...

### 3. »Strešica«

S pokrčenimi nogami naredimo predklon in dlani položimo na tla. Z rokami počasi »plezamo naprej, pri čemer imamo zadnjico dvignjeno visoko v zrak. Plezamo naprej, dokler ne pridemo do položaja za skleco in se počasi vrnemo nazaj v izhodiščni položaj.

---

*Ponovitve:* 10 x do položaja sklece in nazaj brez odmora.