

# TIPOVI TRENINGA

## Trening oporavka

Kratak trening koji se sprovodi u cilju ubrzanog, aktivnog oporavka od trke ili intenzivnijeg treninga. Takođe, može se koristiti u cilju povećanja ukupnog obima treninga, bez negativnog uticaja na izvođenje dužih, intenzivnijih treninga. Izvodi se u Zoni 1.

## Trening dužine

Ima za zadatak postepeno uvođenje organizma u stanje zamora, u cilju adaptacije na isti. Služi za razvoj bazične izdržljivosti i jako je bitno trčati ga u pravoj zoni (Zoni 2). Trčanjem u višim zonama, telo se izlaže nepotrebno velikom zamoru, od koga se dugo oporavlja.

## Tempo trening

Zadatak ovog tipa treninga je navikavanje tela na određenu brzinu (tempo trke), tj. Stvaranje specifične izdržljivosti. Ovakvi treninzi su kombinacija visokog intenziteta i relativno visokog obima i zbog toga oporavak može trajati duže.

## Intervalni trening

Podrazumeva primenu kratkih (ili relativno kratkih), intenzivnih perioda trčanja, koji se smenjuju sa periodima aktivnog (lagano trčkanje) ili pasivnog (stajanje/hodanje) odmora. Koriste se u svrhu poboljšanja ekonomičnosti trčanja, razvoja brzine, otpornosti na zamor i sl.

## Trening brda

Trening brda najčešće se sprovodi u obliku kraćih, intenzivnih intervala trčanja uzbrdo, dok se period oporavka obavlja laganim trčanjem nizbrdo. Koristi se za razvoj specifične trkačke snage, razvoj otpornosti organizma na zamor prilikom trčanja uzbrdo.

BRC  
MAGAZIN



oktobar 2022.

# TIPOVI TRENINGA & zone intenziteta

**Zona 1** je zona oporavka. Koristi se u zagrevanju, rastrčavanju nakon završenog treninga, aktivnoj pauzi između intenzivnijih intervala. Takođe, kao zaseban trening može se koristiti kao aktivan oporavak nakon trke ili intenzivnog treninga. U teoriji, naš organizam može u ovoj zoni funkcionisati gotovo beskonačno, ali zbog karaktera ove zone aktivnost ne traje više od 20 minuta.

**Zona 2** je zona u kojoj dolazi do početnih adaptacija na trening aerobnog tipa. Ova zona se najčešće naziva LSD zona (Long slow distance) ili zona ekstenzivne izdržljivosti i onda predstavlja zonu u kojoj se neometano može voditi konverzacija tokom aktivnosti. Kroz trening u ovoj zoni naše telo se navikava na dugotrajan rad, kroz adaptaciju mišića i njihove sposobnosti da se odupiru zamoru, kardio-vaskularnog sistema, bolji transport kiseonika i njegovu iskorišćenost za sagorevanje masti. Kroz trening u ovoj zoni učimo telo da efikasnije sagoreva masti kao osnovni izvor energije, a samim tim štedi ugljene hidrate kojih u našem telu ima u jako ograničenoj količini.

**Zona 3** se najčešće naziva zonom intenzivne izdržljivosti. Karakteriše je rad na 75-80% od maksimalne srčane frekvencije. Najviše se koristi u obliku trčanja na distancama od 10km do 30km ili u treningu intervalno tipa, čiji intervali traju duži vremenski period. Adaptacije koje izaziva rad u ovoj zoni su jako slične adaptacijama koju izaziva rad u zoni 2, samo što je intenzitet promena nešto veći. Drugačije se naziva i tempo zona i najviše se koristi u pripremama za polumaratonске i maratonске trke, kada se u intervalima simulira tempo trke.

**Zona 4** – zona anaerobnog praga koja se koristi za intenzivnije treninge. Intenzitet aktivnosti je 80-90% maksimalne srčane frekvencije, što predstavlja visok intenzitet, ali intenzitet koji može da se kontroliše i na kome se može izdržati i trka od 5k-21k. Na treninzima se koriste značajno kraći intervali. Sve se dešava neposredno ispod anaerobnog praga, što znači da ne dolazi do ubrzanog disanja i borbe za dah, već se uz fokus na disanje jako kontrolisano i stabilno može disati.

**Zona 5** – zona maksimalne potrošnje kiseonika predstavlja zonu koja podrazumeva uključivanje intervala koji se izvode na brzinama većim od brzina kojima se trči na trkama (ekvivalent je tempo na 1.5k ili 3k trke). Obim ovog treninga je smanjen, dok je intenzitet povećan i izvodi se na 90-100% od maksimalne srčane frekvencije. Intervali koji se koriste prilikom ovog treninga traju od 1 do 3min. Ovaj tip treninga je poprilično agresivan i predstavlja veliki stres za organizam i zbog toga ga trebaju upražnjavati samo oni koji su već određen vremenski period u kontinuiranom trenažnom procesu, kao i oni koji nisu imali povrede na lokomotornom sistemu (pre svega mišićno-tetivnom aparatu donjih ekstremiteta).

Najčešća greška koju rekreativni (ali i profesionalni) trkači prave u treningu je što lagane treninge (treninge dužine i treninge oporavka) ne rade dovoljno lagano, pa zbog akumuliranog zamora ne mogu intenzivnije treninge raditi dovoljno intenzivno. Pored toga, radeći treninge intenzivnije nego što treba izbegavamo adekvatnu adaptaciju organizma i višestruko povećavamo mogućnost za povredom.

WE RUN THIS TOGETHER