

# 5 TRÉNINGOV NA VESLE

**náhodné ťahanie má svoje limity**

pracuj na technike, sile ťahu či počte ťahov za minútu

# ZÁKLAD A PRESNOŠŤ ŤAHU

Chcem od teba 3 kolá tejto rutiny.

Začni na 3ke obtiažnosti a každým kolom pridaj o 1 nahor.

tréning 1

- » 10 ťahov rukami
- » 10 ťahov nohami *(bez ťahania rúk k telu)*
- » 10 celých ťahov *(snaž sa držať 25 s/m - ťahov za minútu)*
- » 150m sprint na vysokej intenzite *(kludne na 30 s/m)*

+ 10-20min. veslo v tepovej zóne 120 - 140 pri 20 - 25 ťahoch za minútu

## SKÚŠKA ŤAHU + INTERVALY

Chcem od teba 2 kolá warmupu + intervalovú časť.

Odpor si nastav podľa **Display drag factor**.

tréning 2

- » 2 min. veslo, dýchanie len nosom *(pomalý, dlhý ťah)*
- » 10 ťahov rukami
- » 200m veslo *(každých 50m začať ťahať nohami o 15% silnejšie)*
- » + intervalová časť *(cieľom bude prejsť si viacerými možnosťami ťahov za minútu s/m)*

**2min. ON / 1min. OFF** *(2 minúty pracuješ, minúta oddych, tempo tu nie je dôležité)*

**18-20-22-24-26-28-30 s/r** *2 minúty teda vesluješ na 18 ťahoch za minútu, následne minúta pauza a tento proces opakuješ až po 30tku.*

## SILOVÉ INTERVALY

Chcem od teba celkovo 8 setov. Displej si prestav na watty.

tréning 3

- » 12 kalórií pocitovo na 90-95%, chceme silné, silové ťahy
- » 75-90s pauza
- » *Watty ti ukazujú tvoj výkon. Snaž sa udržať v každom sete rovnaké číslo bez toho, aby dochádzalo k rozpadu techniky.*

+ 1000m veslo v tepovej zóne 120 - 140 pri 20 - 25 ťahoch za minútu

## TOLERANCIA VYŠŠIEHO OBJEMU

Chceme dnes pracovať v nízkych tepových zónach do 145. Cieľom je rozdeliť si dlhé veslovanie do menších setov a tým zvyšovať kapacitu času stráveného na vesle.

tréning 4

- » Celkovo ideme 4-8 kôl podľa toho, čo zvládneš
- » 200m silnejšími ťahmi (*tep tu môže trochu vystreliť*)
- » 800m pohodovým tempom (*ustálenie tepu, nájdí si svoj pace a drž sa ho*)
- » 2min. pauza

vyber si počet ťahov za minútu, ktorý ti najviac sadol z tréningu č.2 a drž sa ho v každom sete

## DEATH BY ROW - FUN WORKOUT

Pôjdeme štýlom EMOM - every minute on the minute. Začínáme na 5 kalóriach a každou minútou pridávaš +1.

Vyzerá to tak, že pustíš timer a na začiatok každej minúty vesluješ. Do konca danej minúty máš následne pauzu.

tréning 5

- » EMOM ako dlho zvládneš
- » 1.minúta = 5 kalórií, akonáhle máš, pauza do konca minúty
- » 2.minúta = 6 kalórií, akonáhle máš, pauza
- » 3.minúta = 7 kalórií..
- » takýmto štýlom pokračuješ, až kým v rámci jednej minúty nestihneš dané kalórie.