

BĚŽECKÁ PŘÍPRAVA PRO RAGBY



„Běžecká příprava podle Michela Bernardin“

Úvod

Na začátek chci v krátkosti představit trenéra, který mě seznámil s metodou přípravy fyzické kondice podle „VMA“ (maximální aerobní rychlost). Tím trenérem byl Michel Bernardin, skvělý francouzský trenér, pod kterým jsem měl čest hrát v české reprezentaci a ve francouzském Saint Nazaire. Bohužel nejen pro české ragby Michel dohrál před několika lety svůj poslední zápas a podlehl zákeřné chorobě. Neustále si uchovávám vzpomínku na Michela listováním ve svých tréninkových poznámkách o jeho trénincích a metodách.

*Antonín Brabec
3. března 2008*

VMA

Nejdříve potřebujete zjistit svoji maximální aerobní rychlost. K tomu Vám pomůže TEST 45"/15".

Co budete potřebovat?

Metr o minimální délce 7m, dostatečný počet met ideálně dvě barvy (9x žlutá, 8x červená)

1. položte první metu
2. naměřte vzdálenost 6,25m a položte další metu
3. naměříte celkem 100m a budete mít 16 úseků (cca délka hřiště)



Nyní máte naměřeno a můžete začít.

Po celou dobu testu běžíte každý úsek 45" a 15" odpočíváte. Jste na první metě. Spouštíte čas a vyrážíte na první 100m úsek. Odpočíváte na základní metě. Ve druhém úseku, který běžíte zpět, si přidáte navíc úsek delší o jednu metu tedy 100m + 6,25m. Během 15" odpočinku se přesunete na další metu a běžíte zpět na základní metu úsek dlouhý 112,5m. Nyní odpočíváte na místě, po 15" odpočinku vyrážíte ze základní mety na další metu vzdálenou 118,75m. Tímto způsobem přidáváním 6,25m pokračujete, dokud vydržíte. Počet minut, které celkem naměříte (45" běhu + 15" odpočinku) by se měl rovnat počtu běhů, které v testu uběhnete.



Tabulka pro TEST VMA 45/15

běh číslo	rychlost Km/h	vzdálenost pro 45s	Uběhnuto m
1	8	100,00	100,00
2	8,5	106,25	206,25
3	9	112,50	318,75
4	9,5	118,75	437,50
5	10	125,00	562,50
6	10,5	131,25	693,75
7	11	137,50	831,25
8	11,5	143,75	975,00
9	12	150,00	1125,00
10	12,5	156,25	1281,25
11	13	162,50	1443,75
12	13,5	168,75	1612,50
13	14	175,00	1787,50
14	14,5	181,25	1968,75
15	15	187,50	2156,25
16	15,5	193,75	2350,00
17	16	200,00	2550,00
18	16,5	206,25	2756,25
19	17	212,50	2968,75
20	17,5	218,75	3187,50
21	18	225,00	3412,50
22	18,5	231,25	3643,75
23	19	237,50	3881,25
24	19,5	243,75	4125,00
25	20	250,00	4375,00
26	20,5	256,25	4631,25
27	21	262,50	4893,75
28	21,5	268,75	5162,50
29	22	275,00	5437,50
30	22,5	281,25	5718,75
31	23	287,50	6006,25
32	23,5	293,75	6300,00
33	24	300,00	6600,00

Tabulka dosaženého času (v sekundách) na vzdálenost v závislosti rychlosti v Km/h

Km/h	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	450m	500m
8	22,50	45,00	67,00	89,50	112,00	134,50	157,00	179,50	200,50	223,00
9	20,00	40,00	60,00	80,00	100,00	120,00	140,00	160,00	180,00	200,00
10	18,00	36,00	54,00	72,00	90,00	108,00	126,00	144,00	162,00	180,00
11	16,36	32,72	49,00	65,40	81,80	98,10	114,50	130,80	147,20	163,60
12	15,00	30,00	45,00	60,00	75,00	90,00	105,00	120,00	135,00	150,00
13	13,80	27,70	41,50	55,40	69,20	83,00	96,90	110,70	124,60	138,40
14	12,80	25,70	38,50	51,40	64,20	77,10	89,90	102,80	115,60	128,50
15	12,00	24,00	36,00	48,00	60,00	72,00	84,00	96,00	108,00	120,00
16	11,25	22,50	33,75	45,00	56,25	67,50	78,80	90,00	101,30	112,50
17	10,60	21,20	31,80	42,40	53,00	63,60	74,20	84,80	95,40	106,00
18	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
19	9,50	19,00	28,50	38,00	47,50	57,00	66,50	76,00	85,50	95,00
20	9,00	18,00	27,00	36,00	45,00	54,00	63,00	72,00	81,00	90,00
21	8,50	17,10	25,60	34,20	42,70	51,30	59,80	68,50	77,00	85,50

Km/h	550m	600m	650m	700m	750m	800m	850m	900m	950m	1000m
8	245,00	267,50	289,00	312,00	334,00	356,50	379,00	401,00	423,00	450,00
9	220,00	240,00	260,00	280,00	300,00	320,00	340,00	360,00	380,00	400,00
10	198,00	216,00	234,00	252,00	270,00	288,00	306,00	324,00	342,00	360,00
11	179,90	196,30	212,60	229,00	245,30	261,70	278,00	294,40	310,80	327,00
12	165,00	180,00	195,00	210,00	225,00	240,00	255,00	270,00	285,00	300,00
13	152,20	166,00	180,00	194,00	207,70	221,60	235,50	249,30	263,10	276,00
14	141,30	154,20	167,50	180,00	192,80	205,60	218,50	231,30	244,20	257,00
15	132,00	144,00	156,00	168,00	180,00	192,00	204,00	216,00	228,00	240,00
16	123,80	135,00	146,30	157,50	168,80	180,00	191,30	202,50	213,80	225,00
17	116,60	127,20	137,80	148,40	159,00	169,60	180,20	190,80	201,40	212,00
18	110,00	120,00	130,00	140,00	150,00	160,00	170,00	180,00	190,00	200,00
19	104,50	114,00	123,50	133,00	142,50	152,00	161,50	171,00	180,50	190,00
20	99,00	108,00	117,00	126,00	135,00	144,00	153,00	162,00	171,00	180,00
21	94,00	102,70	112,20	119,80	128,30	136,90	145,40	154,00	162,50	171,10

Hráč, který v testu VMA dosáhne rychlosti 18 Km/h by měl např. 500 metrů běhat v tréninku za 100 sekund.

Tabulka vzdáleností v metrech pro běhy 30"/30" a 15"/15" a časy v sekundách pro běhy na vzdálenosti 80 metrů a 120 metrů

<i>Km/h</i>	<i>100m</i>	<i>m / 1"</i>	<i>m 30"/30"</i>	<i>m 15"/15"</i>	<i>s/80 m</i>	<i>s/120 m</i>
8	45	2,22	66,7	33,3	36,0	54,0
9	40	2,50	75,0	37,5	32,0	48,0
10	36	2,78	83,3	41,7	28,8	43,2
11	32,72	3,06	91,7	45,8	26,2	39,2
12	30	3,33	100,0	50,0	24,0	36,0
13	27,7	3,61	108,3	54,2	22,2	33,2
14	25,7	3,89	116,7	58,4	20,6	30,8
15	24	4,17	125,0	62,5	19,2	28,8
16	22,5	4,44	133,3	66,7	18,0	27,0
17	21,2	4,72	141,5	70,8	17,0	25,4
18	20	5,00	150,0	75,0	16,0	24,0
19	19	5,26	157,9	78,9	15,2	22,8
20	18	5,56	166,7	83,3	14,4	21,6
21	17,1	5,85	175,4	87,7	13,7	20,52

Příklady tréninků

Běžecké tréninky (BT)

Pro každý běžecký trénink platí stejné rozcvičení:

5 minut rozcvičení - běh

10 minut strečink

BT 1 3 série 3x 500m čas dle testu VMA. Odpočinek 2-3min mezi 500m a 5min mezi sériemi.

Poběžíte celkem 3 série. V každé sérii 3 běhy po 500 metrech. Odpočinek mezi běhy je 2-3 minuta a odpočinek mezi sériemi je 5 minut.

BT 2 3 série 8x 30"/30" vzdálenost dle testu VMA. Aktivní odpočinek 5 min klusem mezi sériemi.

Poběžíte celkem 3 série. V každé sérii 8 běhů za 30 sekund na určenou vzdálenost dle testu VMA, 30 sekund máte na odpočinek a poté běžíte 30 sekund zpět. Mezi sériemi máte 5 minut aktivní odpočinek klusem.

BT 3 2 série 6x 30s/30s vzdálenost dle testu VMA. Odpočinek 5 min klusem mezi sériemi.
1 série 12x 15s/15s vzdálenost dle testu VMA.

Poběžíte celkem 3 série. První dvě série poběžíte vždy 6 běhů za 30 sekund na určenou vzdálenost dle testu VMA a 30 sekund pasivně odpočívat a poté poběžíte 30 sekund zpět. Třetí sérii poběžíte 15 sekund určený úsek a 15 sekund budete pasivně odpočívat a poté poběžíte 15 sekund zpět.

BT 4 1 série 6x 30s/30s vzdálenost dle testu VMA. Odpočinek 5 min klusem mezi sériemi.
2 série 10x 15s/15s vzdálenost dle testu VMA.

Poběžíte celkem 3 série. První sérii poběžíte 6 běhů za 30 sekund na určenou vzdálenost dle testu VMA a 30 sekund pasivně odpočívat, poté poběžíte 30 sekund zpět. Druhou a třetí sérii poběžíte 15 sekund určený úsek a 15 sekund budete pasivně odpočívat a poté poběžíte 15 sekund zpět.

Rychlostní trénink (RT)

RT1 – atletická abeceda – člunkový běh – akcelerace v zatáčkách – rychlostní vytrvalost

10 minut běh na rozehrání
10 minut protažení

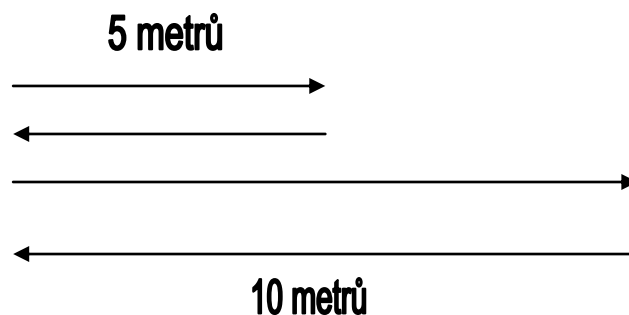
Atletická abeceda - 20 minut

2x předkopávání s nataženýma nohama
2x pozpátku – co nejdelší kroky
2x zakopávání
2x kolena co nejvíce nahoru
2x skipink s co největší frekvencí malých kroků
2x skipink podle terčů
2x boční skipink

5 minut doprotažení

Člunkový běh

6 běhů – 5m a zpět + 10m a zpět
Odpočinek mezi běhy 1 minuta 30 sekund

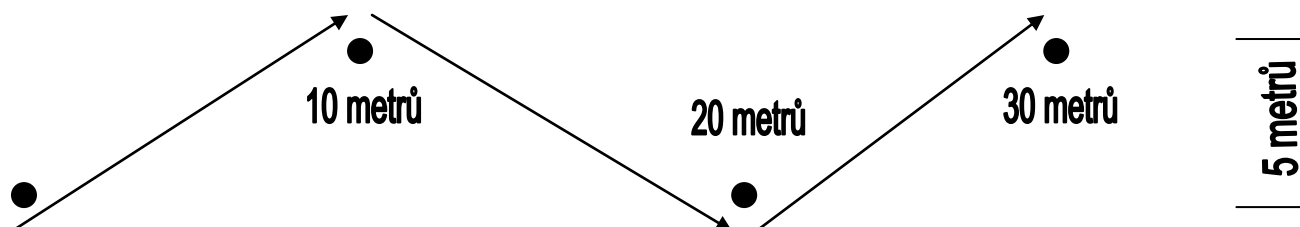


5 minut pasivní odpočinek - možnost protažení při případné bolesti svalů

Akcelerace v zatáčkách

6 běhů mezi kužely

Odpočinek mezi běhy 1 minuta 30 sekund



5 minut pasivní odpočinek - možnost protažení při případné bolesti svalů

Rychlostní vytrvalost

3x běh 80m na 95 % vaší VMA (čas na za který poběžíte 80m najdete v první tabulce)
zpět chůzí

5 minut protažení

2x běh 120m na 90 % vaší VMA (čas na za který poběžíte 120m najdete v první tabulce)
zpět chůzí

5 minut vyklusání