

HANSONOVA METODA PŮLMARATONU

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ
METODA
K BĚŽECKÉMU
REKORDU



MLADÁ FRONTA

LUKE HUMPHREY
KEITH HANSON A KEVIN HANSON

Hansonova metoda půlmaratonu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.e-reading.cz
www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Luke Humphrey, Keith Hanson a Kevin Hanson

Hansonova metoda půlmaratonu – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

HANSONOVA METODA PŮLMARATONU

LUKE HUMPHREY
KEITH HANSON & KEVIN HANSON

LUKE HUMPHREY
KEITH HANSON & KEVIN HANSON

HANSONOVA
METODA
PŮLMARATONU

ZABĚHNĚTE SVŮJ NEJLEPŠÍ
PŮLMARATON PODLE HANSONOVÝCH

PŘELOŽILA ANNA KUDRNOVÁ

MLADÁ FRONTA

Copyright © 2012 by Luke Humphrey
Translation © Anna Kudrnová, 2018

ISBN 978-80-204-4227-7 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5191-0 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5190-3 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5192-7 (Mobi)

OBSAH

Předmluva	9
Poděkování	11
Úvod	13
část I / METODA	
1 Tréninková filosofie podle Hansonových	19
2 Běžecká fyziologie	29
část II / PROGRAM	
3 Složky tréninkového programu	55
4 Tréninkové plány podle Hansonových	103
5 Modifikace programu	129
část III / STRATEGIE	
6 Jak zvolit cíle pro závod	143
7 Doplnkový trénink	155
8 Výživa a pitný režim	175
9 Vybavení	205
10 Závodní taktika	225
11 Regenerace po závodě	237
Příloha A:	
Elitní program: Hansons-Brooks Distance Project	245
Příloha B:	
Kalkulačka vypocených tekutin	261
O autorech	263

PŘEDMLUVA

Blahopřeji! Držíte v rukou dokonalý návod k dobrodružství. Jistě, je to také návod k nejlepšímu půlmaratonskému výkonu a na následujících stránkách najdete potřebné tréninkové plány, grafy, čísla a vědecké poznatky, abyste si splnili své cíle. Ale zároveň je v této knize mnohem víc. Ačkoli nemůžu s jistotou prohlásit, že si zaběhnete osobák – tohle už je na vás –, mohu vám garantovat, že ve chvíli, kdy si zavážete běžecké boty, začne dobrodružství. V této knize řídíte své dobrodružství sami: to vy rozhodujete, kam, kdy a jak daleko doběhnete.

Blahopřeji – držíte v rukou dokonalou knihu o seberozvoji. Pokud ji prolistujete, nevidíte možná žádná cvičení na budování sebedůvěry nebo klíče ke štěstí. Ale vsadím se, že když vyrazíte ven a naběháte nějaké kilometry, budete se cítit jako lepší verze sebe sama. Jen si zkuste jít zaběhat a nenechat mysl zatoulat k věcem, kterým jste nevěnovali patřičnou pozornost. Nejspíš zjistíte, že každý kilometr a každý trénink je výborná příležitost strávit nějaký čas se sebou, a hádám, že se přitom o sobě hodně dozvíte.

Já jsem měla to štěstí, že jsem mohla běhat po celých Spojených státech a také v Japonsku, Evropě a na Blízkém východě; bylo to úžasné dobrodružství. Ale mám-li říct pravdu, k mým nejlepším výběhům patřil ten, kdy jsem zabloudila jen pár kilometrů od domova a narazila

na zastrčenou kavárnu, kterou jsem z hlavní ulice nikdy nezahlédla, nebo ten, kdy jsem se při běhu zapovídala a úplně zapomněla, že je jeden stupeň nad nulou a leje. Běžela jsem závody, které některým lidem prý „vyrazily dech“, a přece jsem zažila nejpříjemnější běžecké chvíle, když mě nikdo nesledoval. Sama nejlíp vím, že vyrazit na trénink v pět ráno je strašně nepříjemné, ale když vyběhnete na poslední kopec a uvidíte nádherný východ slunce, všechno to stojí za to. Doběhli jste si ke svítání, které spící svět promeškal. A ztratit přehled o tempu, zatímco přemítáte o všedních problémech, je svým způsobem terapie. Nebo ještě lépe zapomenout na problémy, když se necháte pohltnout tempem běhu.

Takže opravdu gratuluji – máte před sebou perfektní dobrodružství a možná klíč ke štěstí; musíte jen vyjít ze dveří a uskutečnit je. Přejí vám spoustu štěstí v dobývání všech běžeckých cílů a v tréninku na nejrychlejší půlmaraton vašeho života. Nemohu slíbit, že si splníte úplně každý cíl, ale jedno slíbit můžu: cesty k nim litovat nebudete.

Až se tedy budete hnát za svými cíli, nezapomeňte si tu cestu vychutnávat: získávání formy je často mnohem uspokojivější než forma samotná.

DESIREE LINDENOVÁ

americká reprezentantka v maratonu na olympijských hrách

v letech 2012 a 2016

PODĚKOVÁNÍ

Jsem hluboce zavázán Kevinu a Keithu Hansonovým za to, že mi v tomto projektu dali volnou ruku a nechali mě, abych jej přijal za svůj. Hodně z toho, co vím, vychází z jejich talentu, nasazení a trenérského vedení. Mluvit s nimi nejen o tom, co a jak se v jejich programu dělá, ale také proč – to je jako moci otevřít encyklopedii a najít odpověď téměř na jakoukoli myslitelnou otázku o tréninku.

Těž musím poděkovat Casey Blaineové z nakladatelství VeloPress za její nadšení pro tento projekt – a za to, že se na mě nikdy moc nezlobila, když jsem prošvihnul termín. Energeticky pilovala rukopis a dávala mu srozumitelnou formu – postarala se o to, aby se myšlenka, kterou jsem se snažil předat, nikdy neztratila.

Od vydání naší první knihy, *Hansonovy metody maratonu*, se moje trenérská živnost rozrostla natolik, že to překonalo moje nejdivočejší sny. Vlastně se rozrostla tak rychle, že mě to trochu zaskočilo a museli jsme se hodně snažit, aby v té expanzi neutrpěla kvalita. Proto děkuji svému provoznímu řediteli Coreymu Kubatzkému, na nějž připadla spousta malých, nevděčných úkolů, díky čemuž jsem mohl dál trénovat, psát a zachovat si zdravý rozum.

V neposlední řadě jsem velmi vděčný své ženě za to, že mě podporovala po celou dobu psaní knihy. Spoustu večerů jsem strávil čtením

a sepisováním materiálů pro knihu. Uznání si zasluhuje i moje dcera Josephine za to, že tátovi pomáhala klepat do klávesnice, protože má zkrátka ráda technologii. Oběma svým holkám moc děkuji.

ÚVOD

V roce 1999 byli bratři Kevin a Keith Hansonovi majiteli úspěšného běžeckého obchodu v Detroitu. Ale měli vizi – změnit americkou vytrvaleckou scénu – a s pomocí firmy Brooks Sports nastartovali Hansons-Brooks Distance Project, olympijský tréninkový program pro atlety, kteří už měli po studiích na vysoké škole. O patnáct let později má program své místo na elitní běžecké scéně – vysílá reprezentanty na olympijské hry a světové šampionáty na půlmaratonských a maratonských tratích.

Za ta léta bratři ukázali, že umějí trénovat běžce světové třídy, ale po celém Michiganu jsou nejvíc známí tím, jak vedou k osobákům obyčejné běžce. Tady do projektu vstupuji i já (Luke). V roce 2004 jsem přišel do programu jako docela slušný mladý běžec, ale od té doby jsem to pod vedením Kevina a Keitha dotáhl ke dvěma olympijským kvalifikačním závodům a půlmaratonu pod 1:04. Vedle toho, že umím docela dlouho běžet solidním tempem, mám také magisterský diplom ze sportovní vědy a v roce 2006 jsem začal metodu Hansonových vyučovat v našich běžeckých skupinách. S tím, jak elitní program sbíral úspěchy, začal tento netradiční tréninkový přístup přitahovat víc a víc pozornosti. Lidé se nás začali vyptávat, chtěli se dozvědět víc, a novinové články, jakkoli skvělé pro publicitu, nemohly zprostředkovat všechno.

V roce 2012 jsme dostali příležitost představit světu souhrnné poznatky Hansonovy metody pro maraton.

Když vyšla naše první kniha, *Hansonova metoda maratonu*, měla úžasnou odezvu; téměř okamžitě se však lidé ptali: „Jak mám trénink uzpůsobit pro půlmaraton?“ Není to tak překvapivá otázka, podívali se na čísla. Podle společnosti Running USA uběhne každý rok půlmaraton o statisíce víc účastníků než maraton. V roce 2012 dělal počet půlmaratonců celkem 1,85 milionů, zatímco maraton uběhlo 487 000 lidí. A to číslo jen roste.

Zkrátka a dobře je mnohem víc lidí, kteří se chystají na závod dlouhý 21,1 kilometru. Většina půlmaratonců spadá do jedné z následujících čtyř základních kategorií:

Zkušení běžci: Tito běžci běhají mnoho let, mají za sebou spoustu kilometrů a pravděpodobně už v minulosti pár půlmaratonů absolvovali. Chtějí posunout své dosavadní půlmaratonské výsledky na novou úroveň. Také za sebou nejspíš mají alespoň jeden maraton. Jedná se o dost ambiciózní skupinu.

Rekreační běžci: Příslušníci této skupiny sice s půlmaratonskou tratí nemají zkušenosti, ale běhání pro ně není nic nového, už zaběhli řadu kratších závodů. Tato skupina má ambici zaběhnout si první půlmaraton, aby viděli, jak na tom jsou, obvykle s vyhlídkou absolvovat další půlmaraton v budoucnu a pravděpodobně se po „půlce“ posunout dál.

Nováčkové: Kategorie nováčků se skládá ze začínajících běžců, kteří chtějí aspoň jednou v životě zdolat 21,1 kilometru, a také z těch, kdo běhají za charitativní organizace. Mnoho těchto běžců s půlmaratonskou tratí skončí, jakmile závod zvládnou. Skupina nováčků ve světě půlmaratonu převládá, zčásti díky velké aktivitě charit. Mám řadu svěřenců, kteří běží závod za blízkou osobu, již tímto podporují, a pro ně je často realističtější odhodlat se k půlmaratonu než k celému maratonu.

Začátečníci: Do této skupiny spadá velký podíl charitních běžců a také lidí, kteří chtějí závodem zahájit kondiční trénink. Naprotím začátečníkům bych určitě nedoporučil, aby si zvolili jako první závod maraton, ale půlmaratonská vzdálenost je mnohem dosažitelnější a nehrozí takové riziko zranění. Někteří z této kategorie budou běhat dál a posunou se do jiné skupiny, jiní po závodě s běháním skončí.

Když jsme probírali trénink na celý maraton, mluvili jsme o nováčcích, kteří jsou přesvědčeni, že mohou mít všechno a přitom neobětovat žádný volný čas – nebo nehty na nohou! Mnohé lidi potřebná časová investice od maratonu dost spolehlivě odradí, zvláště když trénujete v čase letních grilovaček a dní u vody, ale my jsme nikdy v ničem nechtěli vyvolávat pocit, že ho čeká procházka růžovou zahradou. Ovšem když se trať zkrátí na polovinu, trénink nemusí být tak náročný, a to je asi fakt, který oněch 1,8 milionu lidí ve Spojených státech tolik oslovuje.

Přes to všechno říkáme bez okolků: Hansonova metoda je stále cílená na to, aby vám pomohla běžet co nejlépe. Takže možná nás ve prostřed tempového běhu nebudete proklínat, ale může se stát, že vám mezi funěním nějaká nadávka ujede.

Tréninkový plán s minimální kilometráží a třemi běžeckými dny v týdnu může být skvělá věc, když si potřebujete na běhání zvyknout a vybudovat kondiční základ bez zranění; jakmile se však rozhodnete pokročit k maratonu, tak to prostě nestačí. U půlmaratonu to je možná méně zásadní nedostatek, ale takový trénink vám stále nemusí dát vše, co k přípravě na závod potřebujete. Ačkoli tyto plány obvykle pomáhají běžcům k dosažení hlavního cíle, tedy dokončit závod, vedlejším efektem je často znechucení běhu. A protože největším předpokladem toho, že u jakékoli aktivity vydržíte, je radost s ní spojená, rozhodně se nejedná o recept na dlouhodobé úspěšné běhání.

Hansonova metoda představuje cestu k úspěšnému a příjemnému zvládnutí půlmaratonu, čímž se snažíme podpořit různé závodní cíle na různých distancích. Trénink by běžci vždycky měl umožnit přejít

na jinou závodní trať bez velké změny v celkové tréninkové filosofii. Na rozdíl od řady jiných populárních tréninkových plánů vás naše metoda dovede nejen do cíle, ale také k dlouhodobému běhání. Když je řeč o přípravě na půlmaraton, jsme upřímní: nebudeme nic malovat narůžovo, nabízet nějaké zkratky ani blahosklonně poučovat. Ostatně by na celém běhání nic nebylo, kdyby nevyžadovalo trošku krve, kyblíky potu a možná i pár slz.

ČÁST I

METODA

KAPITOLA 1

TRÉNINKOVÁ FILOZOFIE PODLE HANSONOVÝCH

V TÉTO KAPITOLE SE BLÍŽ PODÍVÁME na principy, o něž se opírá Hansonova metoda půlmaratonu. Možná si myslíte, že porozumět naší filosofii není nezbytné, ale důrazně vám doporučuji, abyste si na přečtení této části knihy našli čas. Výzkumy ukazují, že mnohem spíš přijmeme a realizujeme nové zvyky a vzorce chování, jestliže chápeme, proč něco děláme.

Základy tohoto programu spočívají na učení světoznámého trenéra Arthura Lydiarda. Lydiard, kterému mnozí přiznávají velké zásluhy za popularizaci běhání, dovedl dlouhou řadu běžců k jejich olympijským snům. Jeho pojetí tréninku proto mělo velký vliv na rozvoj našich metod. Pojem kumulativní únavy, jak jej vysvětluje Lydiard, slouží jako společný základ všech našich tréninkových plánů.

Kumulativní únava vzniká z pomalého zvyšování únavy (ale ne až do bodu přetrénování) v průběhu dní, týdnů a měsíců souvislého tréninku. Jinými slovy, kumulativní únava je výsledkem opakovaného tréninku, který mezi jednotlivými dny zátěže neumožňuje plnou regeneraci. Metoda klade důraz na soustředěný, strategický přístup k půlmaratonskému tréninku, nejedná se o řadu nesourodých tréninků

Kumulativní únava označuje nahromadění únavy během dní, týdnů i měsíců konzistentního tréninku.

náhodně pospojovaných dohromady. Základní princip kumulativní únavy se nese celou Hansonovou metodou půlmaratonu a tvoří jej pět složek:

- kilometráž
- intenzita
- vyváženost
- konzistentnost
- aktivní regenerace

Pokud jednu složku v principu kumulativní únavy zanedbáte, narušíte i ty ostatní a vznikne dominový efekt limitující fyziologické adaptace nezbytné pro úspěšné půlmaratonské výkony.

Kilometráž: strategicky zvolený týdenní objem

Největším problémem mnoha půlmaratonských tréninkových plánů je, že jsou šité na míru tomu, co průměrný běžec či běžkyně chce, nikoli co potřebuje. Tyto programy obvykle přidělují většinu týdenní kilometráže na sobotu a neděli, kdy mívají běžci nejvíc času. Zhruba stejný počet kilometrů je pak rozdělen do několika pracovních dnů. To může znamenat, že všechny předepsané týdenní běhy jsou tréninky ve vyšší intenzitě, a pak je málo příležitostí pro lehké běhy a nabírání důležitých tréninkových kilometrů. Poněvadž bývají týdenní tréninky v těchto plánech zpravidla intenzivnější, běžec se déle zotavuje, a tím pádem jdou lehčí běhy stranou. I kdyby plány specificky předepisovaly trénink v meziobdobí, běžci by nejspíš byli z předchozích tréninků příliš unaveni.

Adekvátní týdenní kilometráž hraje v procesu kumulativní únavy důležitou roli. Zvýšení kilometráže jde ruku v ruce se přidáním tréninkových dnů: ze tří až čtyř tréninků v týdnu na šest. To nutně neznamená,