

POSTAVITE PRVI CILJ

Od nule do 5km

 **trcanje.rs**

POWERED BY:
Magnetrans[®]

POSTAVITE PRVI CILJ

Trening za 5km

Trka na 5km je prava mera za ulazak u svet trčanja, to je dužina posle koje ćete se osetiti ponosno, a cilj je istovremeno **dostižan** (jedan od parametara da ste postavili pametan cilj).

Trka na 5k je savršen trenutak da početnici zacrtaju svoj prvi cilj. Trka na 5km je za to idealna, to je dužina posle koje ćete se osetiti ponosno, a cilj je istovremeno

dostižan (jedan od parametara da ste postavili pametan cilj). Trening za trku na 5km dolazi u dva oblika: za **početnike**, i malo **iskusnije rekreativce**. Koji god da odaberete, pridržavajte se plana, i ne zaboravite da i ukoliko propustite neki trening – samo nastavite gde ste stali!

Ako trčite samo tri treninga nedeljno, možete da se spremite za

trku na 5 km za **svoga pet nedelja**. Čim zaokružite datum trke na vašem kalendaru, dobićete motiv da taj cilj i ispunite. Ljudi trče iz raznih razloga, ali bolje se osećaju kada imaju neki cilj pred sobom.

PLAN TRENINGA ZA 6 NEDELJA

Plan treninga se sastoji iz 6 nedelja, a dovoljno je da trenirate **3 do 4 puta nedeljno**.

Potrebno je da se fokusirate na dužinu trčanja od minimum 5 km, jer **duže distance služe da vam povećaju izdržljivost**. Ako vam je

teško da pratite kilometražu jer nemate kako da je merite, merite minute trčanja. Na taj način ćete lakše primetiti napredak i imaćete osnovne parametre koje možete da upišete u svoj **trkački dnevnik**.

Testirajte **koliko vam je potrebno vremena da istrčite dužinu od jednog km**. Kako budete napredovali težite da ovo vreme smanjite.

Kada ste na samoj trci, dobro je da imate strategiju. Ako počnete trku prebrzo, dobre su šanse da ćete se preforsirati i namučiti do cilja. Preporuka za početnike je da **ne dozvole da ih ponese atmosfera ili želja za dokazivanjem.**

Počelnici često krenu veoma brzo u nadi da mogu da prate prvu grupu. Trčite svoje vreme, onoliko koliko verujete da je realno da možete da postignete. Krenite polako, tokom trke pojačavajte tempo, a **poslednji kilometar trčite najbrže.**

Ukoliko je staza kružna, može da vam se desi da vas borci za medalju i prestignu, ali nemojte da vas to demotiviše da završite svoju trku.

Ovaj program je namenjen za one koji **nemaju nikakva iskustva u trčanju**, a žele da učestvuju na najkraćoj dugoprugaškoj trci. Ako se budete pridržavali svog programa, pokazaćete sebi da možete da istrčite trku od 5km. Pročitajte i naše savete za pripremu prve trke.

Ukoliko vam bude veoma teško u toku trke, slobodno prošetajte, to je u redu. Bez obzira na vaš plan, startujte lagano i ne čekajte da se potpuno iscrpите pre nego što napravite pauzu od jednog minut u vidu šetnje.

BR. NEDELJE	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
1	10x 1 min trčanja, 1 min hodanja	5x 2 min trčanja, 4 min hodanja	5x 2 min trčanja, 4 min hodanja
2	4x 3 min trčanja, 3 min hodanja	4x 3 min trčanja, 3 min hodanja	3x 5 min trčanja, 3 min hodanja
3	3x 7 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
4	3x 9 min trčanja, 1 min hodanja	2x 10 min trčanja, 2 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
5	3x 9 min trčanja, 1 min hodanja	2x 12 min trčanja, 2 min hodanja + 5 min trčanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja
6	2x 15 min trčanja, 1 min hodanja	3x 8 min trčanja, 2 min hodanja	5km TRKA

SAVETI

Trčite **lagano**, tempom koji dozvoljava razgovor, ne forsirajte se. Ukoliko ne možete da izdržite u kontinuitetu neku deonicu trčanja, usporite ili nastavite bržim hodom.

Nakon napornih treninga, uzimajte redovno magnezijum.

Magnetrans doprinosi:

- > efikasnijem stvaranju i iskorišćavanju energije u mišićima
- > smanjenju umora i iscrpljenosti nakon fizičke aktivnosti
- > smanjenju učestalosti i pojave grčeve u mišićima
- > bržem oporavku organizma nakon fizičkih napora



 **JEDNA KESICA DNEVNO**