

# HRVATSKA trči

## MOJIH PRVIH 30 MINUTA TRČANJA - plan treninga -

Draga trkačice/trkaču, apsolutno smo svjesni da je početi trčati onaj najteži korak koji često odgađamo i nalazimo bar deset razloga zašto ne početi - **loše je vrijeme, puno sam radio, taman sam jeo, nemam društvo, dosadno je...** razlozi se samo gomilaju. Ali jedan od razloga koji zaista može biti opravdan jest - kako da uopće krenem trčati? Kojim tempom? Koliko puta tjedno? Riskiram li ozljedu?

I upravo zbog tih pravih razloga zašto mnogi od vas odlažu početak ovo najljepšeg dosadnog sporta, donosimo vam ovaj program koji će vam pomoći da od prvih koraka prvog dana u mjesec dana dođete do **30 minuta trčanja u komadu**. Da, znamo da vam iz perspektive apsolutnog početnika zvuči nevjerojatno da biste u samo pet tjedana mogli doći do toga da ćete pola sata trčati bez prestanka, ali vjerujte nam na riječ - ako se držite ovog plana i budete uporni, doći ćete do tog cilja i željet ćete nakon toga još minuta i još kilometara.

Ovaj plan će vas vrlo postupno uvesti u trčanje i minimizirati mogućnost ozljeda. Možda će vam se na početku činiti da sporo napredujete, ali već nakon drugog tjedna, nakon što vam se tijelo polako privikne na samu mehaniku trčanja, plan će se progresivno pojačavati, dionice trčanja postat će duže i napredak će biti vidljiv iz treninga u trening. Također, ako vam se dogodi da već tijekom prvog tjedna osjetite neku bol u zglobu, koljenu, peti... možda se radi o nekoj staroj ozljedi koja se aktivirala početkom bavljenja fizičkim naporom. U tom slučaju stanite i konzultirajte se s liječnikom ili fizioterapeutom kako nastaviti dalje.

Što se tempa tiče, nemojte se time zamarati. Trčite ugodnim tempom, a ako već imate sat koji vam mjeri minute po kilometru, slobodno držite tempo oko 7-8 min/km ili čak sporije. Neki će se osjećati ugodno i na 6 min/km, a neki će ići i 9 min/km. Sve je individualno i sve je dobro!

Ono što je najbitnije jest da ne radite klasičnu početničku grešku i ne zaletavate se na početku - prvih par treninga možda i izvučete dvije minute u takvom polusprintu, ali kako će vrijeme ići, sve teže će vam biti držati isti tempo ako se izmorite u prve dvije minute. Skroz lagano džogiranje, neće kilometri nikuda pobjeći. 😊

**VAŽNO** – segmente trčanja treba odradivati u tempu u kojem nećete ostati bez zraka, tj. nećete se (pre)jako zadihati. Ako osjetite da vam je preteško, usporite ili dionicu trčanja prehodajte do kraja.

I zapamtite da smo tu za vas. Grupa **Hrvatska trči** namijenjena je prvenstveno trkačkim entuzijastima i rekreativcima i za sva pitanja stojimo vam na raspolaganju. Sve što vas zanima, svaki eventualni problem na koji možda naiđete, podijelite s nama u grupi i pronaći ćemo odgovor za vas.

I kad god vas uhvati bezvoljnost i kada mislite da sve to nema smisla, sjetite se da je ovo najteži dio i da kad njega prebrodite, trčanje će vam se upisati u DNA i falit će vam dan bez treninga.

Sretno i pišite nam kako napredujete! 😊

### **Plan:**

**T = trčanje**

**H = hodanje**

**Brojka = vrijeme u minutama**

**Dakle, 2H – 2T znači dvije minute hodanja i dvije minute trčanja (sporog!)**

Obratite pažnju na ukupnu dužinu treninga za određeni dan i planirajte okret natrag na pola treninga bez obzira jeste li u tom trenutku u hodačkom ili trkačkom dijelu treninga.

U programu smo napisali da trčite utorkom, četvrtkom i za vikend (subota ili nedjelja), no to možete prilagoditi svojim mogućnostima. Bitno je da obavezno imate dan odmora između dana treninga.

### **Ukratko o zagrijavanju**

Kako se ovdje radi o samom početku trčanja, nećemo vas zamarati s pravilima zagrijavanja i istežanja prije treninga.

No recimo ipak ono najvažnije. Prije treninga se zagrijte na način da hodate ili trčkarate 5-10 minuta. Nakon toga napravite nekoliko čučnjeva, rotacija trupa u kukovima i ruku.

Prije trkačkog treninga **mišići se ne istežu statički**. Dakle, nema onog zadržavanja istegnuto mišića u jednom položaju, prije treninga istežemo se blago i **dinamički**, dakle u pokretu, sve samo s jednim ciljem – da tijelo pripremimo za aktivnost.

Više o tome: <https://3sporta.com/zagrijavanje-prije-trcanja-obavezno-ili-nevazno/>

### **Mjere opreza**

Ako imate neki zdravstveni problem i/ili visoku tjelesnu masu, prije početka trčanja posavjetujte se sa svojim liječnikom. Ukoliko Vam ovaj program bude predstavljao prevelik napor ili bol, prekinite s treningom i posavjetujte se s liječnikom.

# 1. TJEDAN

U ovom tjednu cilj je pokrenuti vaše uspavane zglobove i ligamente i pripremiti vas na kretanje.

**Utorak / 16 minuta**

3H - 1T - 3H - 1T - 3H - 1T - 3H - 1T

**Četvrtak / 20 minuta**

3H - 1T - 3H - 1T - 3H - 1T - 3H - 1T - 3H - 1T

**Subota ili nedjelja / 25 minuta**

3H - 1T - 3H - 2T - 3H - 2T - 3H - 2T - 3H - 2T

# 2. TJEDAN

Našem smo tijelu poručili što ga čeka u budućnosti, malo ćemo produžiti segmente trčanja.

**Utorak / 20 minuta**

2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T

**Četvrtak / 20 minuta**

2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T - 2H - 2T

**Subota ili nedjelja / 25 minuta**

2H - 3T - 2H - 3T - 2H - 3T - 2H - 3T - 2H - 3T

# 3. TJEDAN

Nakon što smo iza sebe ostavili tjedan u kojem smo tijelu jasno dali do znanja da želimo promijeniti navike, trkačke dionice lagano povećavamo dok za vikend ne dođemo u fazu da trčimo 7 minuta bez stajanja.

**Utorak / 24 minute**

2H - 2T - 2H - 4T - 2H - 4T - 2H - 2T - 2H - 2T

**Četvrtak / 26 minuta**

2H - 2T - 2H - 5T - 2H - 5T - 2H - 2T - 2H - 2T

**Subota ili nedjelja / 34 minute**

2H - 4T - 2H - 7T - 2H - 7T - 2H - 4T - 2H - 2T

## 4. TJEDAN

Ovaj tjedan ćemo napraviti najveći skok - od samo 10 minuta u ponedjeljak, dolazimo do 17 minuta za vikend. Iako se ovaj napredak čini nagao, on je zapravo samo nadogradnja na protekla tri tjedna kada smo jako sporo povećavali ritam kako bismo izbjegli eventualnu ozljedu.

I dalje je važno da trkačke dionice odradujete u opuštenom tempu bez "hvatanja zraka".

**Utorak / 26 minuta**

2H - 10T - 2H - 10T - 2H

**Četvrtak / 32 minute**

2H - 13T - 2H - 13T - 2H

**Subota / 40 minuta**

2H - 17T - 2H - 17T - 2H

## 5. TJEDAN

Posljednji tjedan ovog plana. Izbacujemo srednju hodačku dionicu i ostavljamo je za početak i kraj. Vrlo je bitno da ne preskačete ova hodanja na početku i na kraju jer je to svojevrsno zagrijavanje i hlađenje na kraju treninga i služi da zglobove i ligamente dovedete na radnu temperaturu. Za vikend vas čeka cilj ovog kratkog programa - 30 minuta trčanja u komadu koje ćete, sigurni smo, odraditi i sretno zaustaviti štopericu na kraju treninga.

Upamtite – nije važno koliko brzo/sporo trčite, važno je doći do cilja od 30 min trčanja.

**Utorak / 29 minuta**

2H - 25T - 2H

**Četvrtak / 31 minuta**

2H - 27T - 2H

**Subota ili nedjelja / 34 minute**

2H - 30T - 2H

**Čestitamo!** 😊

**HRVATSKA**  
*trči*