**Jack Daniels: Pokuste se trénovat v různých intenzitách**

**Jack Daniels je široce uznávanou autoritou ve Spojených státech. Říkají o něm, že je „World’s best coach” nebo-li „nejlepší trenér na světě”. Zlí jazykové však tvrdí, že on sám tento názor rozšiřuje. Je ale bez pochyb, že je trenérem, který obrovsky ovlivnil celé generace běžců. Určitý vliv na něj měl Arthur Lydiard, i když ortodoxní stoupenci Lydiarda tvrdí, že Daniels s ním nemá vůbec nic společného.**

**Amby Burfoot, vedoucí redaktor Runner's World, napsal svého času ve svém blogu, že považuje Danielse za jednoho z hlavních vůdců renesance běhání v USA.**

**Je nutné ovšem přiznat, že Daniels nedostal tato ocenění zadarmo. Při poslechu jeho přednášky nabýváte okamžitě dojmu, že posloucháte opravdovou autoritu. Ví, co říká, hovoří klidně, tiše, logicky a rozumně.**

**Nepředstírá, že zná odpovědi na všechno, ale Danielsův největší úspěch, a to, co je ceněno nejvíce, je vytvoření soudržného, logického a „matematického“ tréninkového systému, bezesporu prvního uceleného systému, který měl později několik následovníků, jako například známého** [**Grega McMillana**](http://www.mcmillanrunning.com/index.php/site/calculator)**.**

**Na čem je založena velikost Danielsova systému? Na tom, že nemá žádné pochybnosti týkající se tréninku, říká, že jeho trénink je jako doprovázení dítěte přes ulici. Daniels s matematickou přesností umí vyřešit základní dilema závodníka – s jakou intenzitou běhat jednotlivé tipy tréninků.**

**Danielsova tabulka**

**Daniels před více než 30 lety vyvinul a vydal společně s Jimmy Gilbertem Tabulky koeficientů VDOT nebo-li VO2 max (maximální spotřeba kyslíku organismu při výkonu). VDOT je zjednodušeně hodnota, která se hodně přibližuje hodnotám VO2 max, ale vychází z výsledku aktuálního závodu nebo testovacího běhu.**

**Daniels označuje „pseudo V̇O2 max“ nebo „efektivní VO2 max“ hodnoty jako hodnoty VDOT. Podle Danielse je VDOT zkráceným tvarem VO2 max, správně má být uvedeno jako „V-dot-O2 max“. VDOT není totéž co VO2 max, VO2 max test se provádí v laboratoři na stacionárním kole.**

**Tabulka poskytuje běžcům možnost hodnocení, jaký mají faktor VDOT a na základě tohoto faktoru jim stanoví tempo každého typu tréninku.**

|  |  |
| --- | --- |
| **vyber si závodní distanci** | **doporučené tréninkové tempo** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 km** | **10 km** | **21,1 km** | **maraton** | **VDOT** | **volně** | **maratonské tempo** | **tempo** | **interval** |
| **00:30:40** | **01:03:46** | **02:21:04** | **04:49:17** | **30** | **00:07:55** | **00:06:51** | **00:06:26** | **00:05:55** |
| **00:29:05** | **01:00:26** | **02:13:49** | **04:34:58** | **32** | **00:07:32** | **00:06:31** | **00:06:07** | **00:05:35** |
| **00:27:39** | **00:57:26** | **02:07:16** | **04:22:03** | **34** | **00:07:12** | **00:06:13** | **00:05:50** | **00:05:20** |
| **00:26:22** | **00:54:44** | **02:01:19** | **04:10:19** | **36** | **00:06:53** | **00:05:56** | **00:05:34** | **00:05:05** |
| **00:25:12** | **00:52:17** | **01:55:55** | **03:59:35** | **38** | **00:06:37** | **00:05:41** | **00:05:20** | **00:04:50** |
| **00:24:08** | **00:50:33** | **01:50:59** | **03:49:45** | **40** | **00:06:22** | **00:05:27** | **00:05:07** | **00:04:40** |
| **00:23:09** | **00:48:01** | **01:46:27** | **03:40:43** | **42** | **00:06:07** | **00:05:14** | **00:04:55** | **00:04:30** |
| **00:22:15** | **00:46:09** | **01:42:17** | **03:32:23** | **44** | **00:05:54** | **00:05:02** | **00:04:43** | **00:04:20** |
| **00:21:25** | **00:44:25** | **01:38:27** | **03:24:39** | **46** | **00:05:42** | **00:04:51** | **00:04:33** | **00:04:10** |
| **00:20:39** | **00:42:50** | **01:34:53** | **03:17:29** | **48** | **00:05:30** | **00:04:41** | **00:04:24** | **00:04:00** |
| **00:19:57** | **00:41:21** | **01:31:35** | **03:10:49** | **50** | **00:05:20** | **00:04:31** | **00:04:17** | **00:03:53** |
| **00:19:17** | **00:39:59** | **01:28:31** | **03:04:36** | **52** | **00:05:10** | **00:04:22** | **00:04:09** | **00:03:48** |
| **00:18:40** | **00:38:42** | **01:25:40** | **02:58:47** | **54** | **00:05:00** | **00:04:14** | **00:04:01** | **00:03:40** |
| **00:18:05** | **00:37:31** | **01:23:00** | **02:53:20** | **56** | **00:04:52** | **00:04:06** | **00:03:54** | **00:03:35** |
| **00:17:33** | **00:36:24** | **01:20:30** | **02:48:14** | **58** | **00:04:44** | **00:03:59** | **00:03:47** | **00:03:28** |
| **00:17:03** | **00:35:22** | **01:18:09** | **02:43:25** | **60** | **00:04:36** | **00:03:52** | **00:03:41** | **00:03:23** |
| **00:16:34** | **00:34:23** | **01:15:57** | **02:38:54** | **62** | **00:04:29** | **00:03:46** | **00:03:35** | **00:03:17** |
| **00:16:07** | **00:33:28** | **01:13:53** | **02:34:38** | **64** | **00:04:22** | **00:03:40** | **00:03:30** | **00:03:13** |
| **00:15:42** | **00:32:25** | **01:11:56** | **02:30:36** | **66** | **00:04:15** | **00:03:34** | **00:03:25** | **00:03:08** |
| **00:15:18** | **00:31:46** | **01:10:05** | **02:26:47** | **68** | **00:04:09** | **00:03:29** | **00:03:20** | **00:03:03** |
| **00:14:55** | **00:31:00** | **01:08:21** | **02:23:10** | **70** | **00:04:04** | **00:03:24** | **00:03:15** | **00:02:5** |