

Kadenca trčanja za početnika

Adriatic Coaching

Kadencom trčanja (ENG Running Cadence) nazivamo broj koji označava broj koraka u minuti.

Većina vas početnika u trčanju ima nižu kadencu trčanja i ona iznosi oko 160 koraka u minuti a može biti i manja. Iskusniji i brzi trkači imaju višu kadencu trčanja i ona može iznositi čak 190.

Veća kadenca trčanja može biti ekonomičnija jer skraćuje korak i time minimalizira udarno vrijeme noge na podlozi. Jedan od načina da odrediš svoju kadencu trčanja je da brojiš broj koraka na jednu nogu u minuti i dobiveni broj pomnožiš sa dva. Većina pametnih satova bilježi ovaj podatak.

Ukoliko primjetiš da je tvoja kadenca niža od 165 koraka u minuti (očekivano za početnike) javi Dejanu na email kako bi ti dali savjet kako se poboljšati.

Naglašavamo da je kadenca samo jedan od pokazatelja dobre tehnike trčanja kojime smanjujemo rizik od ozljeda.

U ovom videu Dejan prezentira dobru trkaću kadencu.



Beginning runners tend to run with a cadence of 160 steps—per minute

kontakt

Dejan Patrčević

dejan@adriaticcoaching.com

[@patrcevic](#)

+385 91 1904649

Adriatic Coaching

AdriaticCoaching.com

Facebook.com/AdriaticCoaching

Instagram.com/AdriaticCoach

<https://www.flickr.com/photos/adriaticcoaching/>