

TRÉNINGOVÝ PLÁN NA POLMARATÓN

#1

Cieľový čas: **2:30 alebo pomalší**

Základný princíp: 3 tréningovej jednotky týždenne: 1x dlhý vytrvalostný beh, 1x intervalový beh, 1x voľnejší vytrvalostný beh alebo alternatívny tréning

Tempo: **7:06 nebo pomalejší**

Pred týmto tréningovým plánom by si mal (a) byť schopný (á) bežať 40 minút voľným tempom

TOP4RUNNING



TÝŽDEŇ 1

PONDELOK

Voľno

UTOROK

8 x 1 km beh, vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

4 x 2 km beh, vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 2

PONDELOK

Voľno

UTOROK

8 km beh. Pauza v prípade potreby

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

10 x 1 km beh, vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80-85% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 3

PONDELOK

Voľno

UTOROK

10 km beh. Pauza v prípade potreby

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

5 x 2 km beh, vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 4

PONDELOK

Voľno

UTOROK

4 x 3 km beh vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

6 x 1 km beh. **Intenzita:** pár slov sa prehodiť dá, rozprávať sa ale už nie: 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 5

PONDELOK

Voľno

UTOROK

5 x 3 km beh vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

7 x 1 km beh. **Intenzita:** pár slov sa prehodiť dá, rozprávať sa ale už nie: 90-95% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 6

PONDELOK

Voľno

UTOROK

4 x 4 km beh vždy s 2 min chôdzou medzi behmi

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

4 x 1 km beh. **Intenzita:** dýchanie je viac či menej náročné: rozprávanie nemožné: tvoje pretekárske tempo

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 7

PONDELOK

Voľno

UTOROK

12 km beh. Pauza v prípade potreby

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Alternatívny tréning: silový tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh + mobility-tréning

PIATOK

Voľno

SOBOTA

5 km beh

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Mobility-tréning + Foam Rolling

TÝŽDEŇ 8

PONDELOK

Voľno

UTOROK

4 km ľahký výbeh + 1 km v pretekárskom tempe

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

3 km ľahký výbeh + 1 km v pretekárskom tempe

PIATOK

Voľno

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

Deň preteku: polmaratón 21,1 km

Poznámka: V pláne uvádzame dvojminútovú chôdzu. Cítiš sa odpočínutý (á) skôr? Tak pokračuj v behu. Potrebuješ si naopak oddýchnuť viac ako 2 minúty? Dopraj si trochu dlhšiu pauzu.