

# TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON

#1

Cílový čas: **2:30 nebo pomalejší**

Základní princip: 3 tréninkové jednotky týdně: 1x dlouhý vytrvalostní běh, 1x intervalový běh, 1x volnější vytrvalostní běh nebo alternativní trénink.

Tempo: **7:06 nebo pomalejší**

Před tímto tréninkovým plánem bys měl(a) být schopný(á) běžet 40 minut volným tempem.

**TOP4RUNNING**



# TÝDEN 1

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

**8 x 1 km běh, vždy s 2 min chůzí mezi běhy**

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

**4 x 2 km běh, vždy s 2 min chůzí mezi běhy**

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 2

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

8 km běh. Pauza v případě potřeby

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

10 x 1 km běh, vždy s 2 min chůzí mezi běhy

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 3

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

**10 km běh. Pauza v případě potřeby.**

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

**5 x 2 km běh, vždy s 2 min chůzí mezi běhy**

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 4

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

4 x 3 km běh vždy s 2 min chůzí mezi běhy

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

6 x 1 km běh.

**Intenzita:** pár slov se prohodit dá, povídat si ale už ne: 90–95% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 5

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

**4 x 3 km běh vždy s 2 min chůzí mezi běhy.**

**Intenzita:** Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

**6 x 1 km běh.**

**Intenzita:** pár slov se prohodit dá, povídat si ale už ne: 90–95% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 6

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

4 x 4 km běh vždy s 2 min chůzí mezi běhy

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

Alternativní trénink: silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

4 x 1 km běh.

Intenzita: dýchání je více či méně náročné: mluvení nemožné: tvé závodní tempo

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

# TÝDEN 7

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

12 km běh

Pauza v případě potřeby. Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**Alternativní trénink:** silový trénink, jízda na kole nebo lehký výběh + mobility-trénink

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

5 km běh

**Intenzita:** pár slov se prohodit dá, povídat si ale už ne: 90–95% tvého závodního tempa

## NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling



# TÝDEN 8

## PONDĚLÍ

Volno

## ÚTERÝ

4 km lehký výběh + 1 km v závodním tempu

Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

3 km lehký výběh + 1 km v závodním tempu

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

4 x 1 km běh.

Intenzita: dýchání je více či méně náročné: mluvení nemožné: tvé závodní tempo

## NEDĚLE

Den závodu: Půlmaraton 21,1 km

**Poznámka:** v plánu uvádíme dvouminutovou chůzi. Cítíš se odpočatý(á) dřív? Tak pokračuj v běhu. Potřebuješ si naopak odpočinout víc jak 2 minuty? Dopřej si trochu delší pauzu.