

TRÉNINGOVÝ PLÁN NA POLMARATÓN

#2

Ciel'ový čas: **pod 2:30**

Tempo: **7:04 alebo rýchlejšie**

TOP4RUNNING



TÝŽDEŇ 1

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

6 km + 2 km beh. Intenzita: 6 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 2 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 2

CIEĽOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

8 km + 2 km beh. Intenzita: 8 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 2 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 3

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

8 km + 3 km beh. Intenzita: 8 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 3 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 4

CIEĽOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

10 km + 3 km beh. Intenzita: 10 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 3 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 5

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

13 km + 3 km beh. Intenzita: 13 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 3 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 6

CIEĽOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDELOK

Voľno

UTOROK

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

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

12 km + 5 km beh. Intenzita: 8 km v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa, 3 km 90–95% tvojho pretekárskeho tempa

TÝŽDEŇ 7

PONDELOK

Voľno

UTOROK

6 km Laufen. Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa + mobility-tréning

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh

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

PIATOK

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

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

8 km ľahký výbeh

TÝŽDEŇ 8

PONDELOK

Voľno

UTOROK

6 km ľahký výbeh + 1 km v pretekárskom tempe

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

9 km ľahký výbeh + 1 km v pretekárskom tempe

PIATOK

Voľno

SOBOTA

Voľno

NEDEĽA

Deň pretekov: polmaratón 21,1 km

Poznámka: nedeľa len tvoj Long Run deň. Dôležité je, aby si posledné kilometre bežal (a) o niečo rýchlejšie. Ak je vzdialenosť na teba ešte príliš dlhá, prelož si beh krátkou chôdzou alebo si ho rozdeľuj, napr. Beh 12 km na 2 x 6 km.