

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON

#2

Cílový čas: **pod 2:30**

Tempo: **7:04 nebo rychlejší**

TOP4RUNNING



TÝDEN 1

CÍLOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

5 x 1 km běh.

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

Mobility-trénink + Foam Rolling

TÝDEN 2

CÍLOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDĚLÍ

volno

ÚTERÝ

5 x 1 km běh

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh.

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

8 km + 2 km běh.

Intenzita: 8 km v pomalém tempu: 80–85 % tvého závodního tempa, 2 km 90–95 % tvého závodního tempa

TÝDEN 3

CÍLOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

6 x 1 km běh.

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh.

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

8 km + 3 km běh.

Intenzita: 8 km v pomalém tempu: 80–85 % tvého závodního tempa, 3 km 90–95 % tvého závodního tempa

TÝDEN 4

CÍLOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

5 x 1 km běh.

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh.

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

10 km + 3 km běh.

Intenzita: 10 km v pomalém tempu: 80–85 % tvého závodního tempa, 3 km 90–95 % tvého závodního tempa

TÝDEN 5

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

5 x 1 km běh

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh.

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

13 km + 3 km běh

Intenzita: 13 km v pomalém tempu: 80–85% tvého závodního tempa, 3 km 90–95 % tvého závodního tempa

TÝDEN 6

CÍLOVÝ ČAS: POD 2:30

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

5 x 1 km běh.

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh.

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

12 km + 5 km běh.

Intenzita: 8 km v pomalém tempu: 80–85 % tvého závodního tempa, 3 km 90–95 % tvého závodního tempa

TÝDEN 7

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

6 km Laufen

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

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km běh

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

PÁTEK

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

SOBOTA

Volno

NEDĚLE

8 km lehký výběh

TÝDEN 8

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

6 km lehký výběh + 1 km v závodním tempu

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

9 km lehký výběh + 1 km v závodním tempu

PÁTEK

Volno

SOBOTA

Volno

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.