TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON #3

Cílový čas: **pod 2:00**
Tempo: **5:40 a rychlejší**

TOP4RUNNING

TÝDEN **1**

PONDĚLÍ

Volno

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

5 km běh.
Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

SOBOTA

12 km Long Run.
Intenzita: 80–90 % tvého závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **2**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

5 km běh.
Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink.

SOBOTA

14 km Long Run
Intenzita: 80–90 % tvého závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **3**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

5 km běh.
Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

SOBOTA

16 km Long Run
Intenzita: 80–90 % tvého závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **4**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

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

SOBOTA

15 km Long Run v různém tempu:
11 km v 80 % závodního tempa, 3 km v závodním tempu a 1 km v 80 % závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **5**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

6 km běh.
Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

SOBOTA

16 km Long Run v různém tempu:
11 km v 80 % závodního tempa, 4 km v závodním tempu a 1 km v 80 % závodního tempa.

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **6**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 x 1 km intervaly
Intenzita: 105 % tvého závodního tempa

STŘEDA

5 km lehký výběh + příp. silový a mobility-trénink

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

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

SOBOTA

17 km Long Run v různém tempu:
11 km v 80 % závodního tempa, 5 km v závodním tempu a 1 km v 80 % závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN 7

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

5 x 1 km běh.
Intenzita: tvé závodní tempo

STŘEDA

Volno popř. alternativní trénink, jízda na kole nebo lehký výběh

ČTVRTEK

Volno

PÁTEK

6 km běh.
Intenzita: Pomalé tempo: 80-85% tvého závodního tempa + mobility-trénink

SOBOTA

10 km běh v pomalém tempu:
80–85% tvého závodního tempa

NEDĚLE

Volno

TÝDEN **8**

PONDĚLÍ

Volno, Foam Rolling

ÚTERÝ

6 km běh.

Intenzita: 80% tvého závodního tempa

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

5 km lehký výběh

PÁTEK

Volno

SOBOTA

Volno nebo 20 min lehký výběh

NEDĚLE

Den závodu: Půlmaraton 21,1 km.

Poznámka: Trénink na půlmarathon je náročný. Pokud se v jeho průběhu nedokážeš zrelaxovat, tak trochu zpomal oproti plánu a poslouchej své tělo.