

TRÉNINGOVÝ PLÁN NA POLMARATÓN

#3

Ciel'ový čas: **pod 2:00**

Tempo: **5:40 alebo rýchlejšie**

TOP4RUNNING



TÝŽDEŇ 1

PONDELOK

Voľno

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

5 km beh

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

SOBOTA

12 km Long Run. **Intenzita:** 80–90% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 2

CIEĽOVÝ ČAS: **POD 2:00**

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

5 km beh

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

SOBOTA

14 km Long Run. **Intenzita:** 80–90% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 3

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

5 km beh

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

SOBOTA

16 km Long Run. **Intenzita:** 80–90% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 4

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

6 km beh

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

SOBOTA

15 km Long Run v rôznom tempe: 11 km v 80% pretekárskeho tempa, 3 km v pretekárskom tempe and 1 km v 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 5

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

6 km beh

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

SOBOTA

16 km Long Run v rôznom tempe: 11 km v 80% pretekárskeho tempa, 4 km v pretekárskom tempe and 1 km v 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 6

CIEĽOVÝ ČAS: **POD 2:00**

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 x 1 km intervaly

Intenzita: 105% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

5 km ľahký výbeh + príp. silový a mobility-tréning

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

6 km beh

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

SOBOTA

17 km Long Run v rôznom tempe: 11 km v 80% pretekárskeho tempa, 5 km v pretekárskom tempe a 1 km v 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 7

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

5 x 1 km beh

Intenzita: tvoje pretekárske tempo

STREDA

Voľno popr. alternatívne tréning, jazda na bicykli alebo ľahký výbeh

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

6 km beh

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

SOBOTA

10 km beh v pomalom tempe: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 8

PONDELOK

Voľno, Foam Rolling

UTOROK

6 km beh

Intenzita: 80% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km ľahký výbeh

PIATOK

Voľno

SOBOTA

Voľno alebo 20 min ľahký výbeh

NEDEĽA

Deň pretekov: polmaratón 21,1 km