

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

CÍLOVÝ ČAS: **POD 2:00**

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

CÍLOVÝ ČAS: **POD 2:00**

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

CÍLOVÝ ČAS: **POD 2:00**

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 proti plánu a poslouchej své tělo.