

# TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON

#4

Cílový čas: **pod 1:45**

Tempo: **4:59 a rychlejší**

TOP4RUNNING



# TÝDEN 1

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 6 km lehký výběh. **Intenzita:** tvé závodní tempo

## ÚTERÝ

6 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou. **Intenzita:** tvé závodní tempo

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

5 km rychlý vytrvalostní běh. **Intenzita:** 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

6 km volnější vytrvalostní běh.

**Intenzita:** 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink

## SOBOTA

14 km Long Run.

**Intenzita:** 8 km 80–85 % závodního tempa, 5 km 90–95 % závodního tempa,

1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 2

CÍLOVÝ ČAS: **POD 1:45**

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 8 km lehký výběh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa.

## ÚTERÝ

8 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou. Intenzita: tvé závodní tempo

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

6 km rychlý vytrvalostní běh. Intenzita: 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

6 km volnější vytrvalostní běh.

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink

## SOBOTA

14 km Long Run.

Intenzita: 7 km 80–85 % závodního tempa, 6 km 90–95 % závodního tempa,  
1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 3

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 10 km lehký výběh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

5 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou

Intenzita: 105–110% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

7 km rychlý vytrvalostní běh. Intenzita: 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

6 km volnější vytrvalostní běh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink

## SOBOTA

16 km Long Run

Intenzita: 9 km 80–85 % závodního tempa, 6 km 90–95 % závodního tempa,

1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 4

CÍLOVÝ ČAS: POD 1:45

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 10 km lehký výběh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

6 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou

Intenzita: 105–110% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

8 km rychlý vytrvalostní běh. Intenzita: 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

6 km volnější vytrvalostní běh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink.

## SOBOTA

15 km Long Run

Intenzita: 6 km 80-85 % závodního tempa, 8 km 90-95 % závodního tempa,

1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 5

## PONDĚLÍ

**1 km rozběh, běžecká abeceda, 10 km lehký výběh**

**Intenzita:** 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

**7 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou**

**Intenzita:** 105–110% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

**8 km rychlý vytrvalostní běh.** Intenzita: 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

**6 km volnější vytrvalostní běh**

**Intenzita:** 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink.

## SOBOTA

**17 km Long Run**

**Intenzita:** 9 km 80–85 % závodního tempa, 7 km 90–95 % závodního tempa,

1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 6

CÍLOVÝ ČAS: POD 1:45

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 10 km lehký výběh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

8 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou

Intenzita: 105–110% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

8 km rychlý vytrvalostní běh. Intenzita: 85–90 % tvého závodního tempa

## PÁTEK

6 km volnější vytrvalostní běh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink

## SOBOTA

18 km Long Run

Intenzita: 8 km 80–85 % závodního tempa, 1 km 80 % závodního tempa,

8 km 90–95 % závodního tempa, 1 km 80 % závodního tempa

## NEDĚLE

Volno

# TÝDEN 7

## PONDĚLÍ

**1 km rozběh, běžecká abeceda, 8 km lehký výběh**

**Intenzita:** 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

**5 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou**

**Intenzita:** 105–110% tvého závodního tempa

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

Volno

## PÁTEK

**6 km volnější vytrvalostní běh**

**Intenzita:** 75–80 % tvého závodního tempa, běžecká abeceda, mobility-trénink

## SOBOTA

**12 km Long Run**

**Intenzita:** 6 km 80–85% závodního tempa, 6 km 90–95% závodního tempa

## NEDĚLE

Volno



# TÝDEN 8

CÍLOVÝ ČAS: **POD 1:45**

## PONDĚLÍ

1 km rozběh, běžecká abeceda, 5 km lehký výběh

Intenzita: 75–80 % tvého závodního tempa

## ÚTERÝ

5 x 1 km intervaly, vždy s minutovou pauzou. Intenzita: tvé závodní tempo

## STŘEDA

Volno

## ČTVRTEK

5 km běh. Pomalé tempo: 80–85% tvého závodního tempa

## PÁTEK

Volno

## SOBOTA

Volno nebo 20 min lehký výběh

## NEDĚLE

Den závodu: Půlmaraton 21,1 km