

TRÉNINGOVÝ PLÁN NA POLMARATÓN

#4

Ciel'ový čas: **pod 1:45**

Tempo: **4:59 alebo rýchlejšie**

TOP4RUNNING



TÝŽDEŇ 1

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 6 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

6 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou. **Intenzita:** tvoje pretekárske tempo

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km rýchly vytrvalostný beh. **Intenzita:** 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

14 km Long Run. **Intenzita:** 8 km 80–85% pretekárskeho tempa, 5 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 2

CIEĽOVÝ ČAS: POD 1:45

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 8 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

8 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou. Intenzita: tvoje pretekárske tempo

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

6 km rýchly vytrvalostný beh. Intenzita: 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

14 km Long Run. Intenzita: 7 km 80–85% pretekárskeho tempa, 6 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 3

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 10 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

5 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: 105–110% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

7 km rýchly vytrvalostný beh. Intenzita: 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

16 km Long Run. Intenzita: 9 km 80–85% pretekárskeho tempa, 6 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 4

CIEĽOVÝ ČAS: POD 1:45

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 10 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

6 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: 105–110% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

8 km rýchly vytrvalostný beh. Intenzita: 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

15 km Long Run. Intenzita: 6 km 80–85% pretekárskeho tempa, 8 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 5

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 10 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

7 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: 105–110% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

8 km rýchly vytrvalostný beh. Intenzita: 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

17 km Long Run. Intenzita: 9 km 80–85% pretekárskeho tempa, 7 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 6

CIEĽOVÝ ČAS: POD 1:45

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 10 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

8 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: 105–110% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

8 km rýchly vytrvalostný beh. Intenzita: 85–90% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

18 km Long Run. Intenzita: 8 km 80–85% pretekárskeho tempa, 1 km 80% pretekárskeho tempa, 8 km 90–95% pretekárskeho tempa, 1 km pretekárskeho tempa

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 7

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 8 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

5 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: 105–110% tvojho pretekárskeho tempa

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

Voľno

PIATOK

6 km voľnejšie vytrvalostný beh.

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa, bežecká abeceda, mobility-tréning

SOBOTA

12 km Long Run.

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

NEDEĽA

Voľno

TÝŽDEŇ 8

CIEĽOVÝ ČAS: POD 1:45

PONDELOK

1 km rozbeh, bežecká abeceda, 5 km ľahký výbeh

Intenzita: 75–80% tvojho pretekárskeho tempa

UTOROK

5 x 1 km intervaly, vždy s minútovou pauzou.

Intenzita: tvoje pretekárske tempo

STREDA

Voľno

ŠTVRTOK

5 km beh. Intenzita: Pomalé tempo: 80–85% tvojho pretekárskeho tempa

PIATOK

Voľno

SOBOTA

Voľno alebo 20 min ľahký výbeh

NEDEĽA

Deň pretekov: polmaratón 21,1 km