

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