

# PROKLATĚ RYCHLÁ PŮLKA

P Ů L —  
— M A R A  
T O N  
V C H O M U T O V Ě

Tréninkový plán pod 1:40

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>1</b>	10 minut R, ABC, 8x 2 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	30 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 30 minut rychlejší tempo (udržitelně, udýchatelně), 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	45 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>2</b>	10 minut R, ABC, 5x 4 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	40 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 16 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	55 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>3</b>	10 minut R, ABC, 6x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	45 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 18 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	60 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>4</b>	10 minut R, ABC, 5x 5 minut, odpočinek 1,5 minuty, 10 minut V ●	50 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 20 minut běhu, druhých 20 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	70 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>

# PROKLATĚ RYCHLÁ PŮLKA

P Ů L —  
— M A R A  
T O N  
V C H O M U T O V Ě

Tréninkový plán pod 1:40

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>5</b>	10 minut R, ABC, 10x 30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	45 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 16 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	60 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>6</b>	10 minut R, ABC, 8x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	55 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 20 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	70 minut volně, posledních 10 minut v tempu půlmaratonu, 10 minut výklus ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>7</b>	10 minut R, ABC, pyramida: 600 m - 800 m - 1000 m - 1200 m - 1400 m - 1200 - 1000 m - 800 m - 600 m, MCH 90 vteřin, 10 minut V ●	60 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 22 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	80 minut volně, posledních 15 minut v tempu půlmaratonu, 10 minut výklus ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>8</b>	10 minut R, ABC, 8x 300 metrů do mírného svahu, odpočinek 300 metrů zpět, 10 minut V ●	60 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 30 minut běhu, druhých 30 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	90 minut volně, posledních 20 minut v tempu půlmaratonu, 10 minut výklus ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>

# PROKLATĚ RYCHLÁ PŮLKA

P Ů L —  
— M A R A  
T O N  
V C H O M U T O V Ě

Tréninkový plán pod 1:40

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>9</b>	10 minut R, ABC, 15x 30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	50 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	<b>VOLNO</b>	10 minut R, 6x 100 metrů rovinky, 100 metrů výklus, 10 minut V ●	Závod na 10 km či testovací desítka ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>10</b>	10 minut R, ABC, 8x 3,5 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	60 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 3x 20 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	100 minut volně, posledních 30 minut v tempu půlmaratonu, 10 minut výklus ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>11</b>	10 minut R, ABC, 35 minut fartlek, 10 minut V ●	70 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 35 minut běhu, druhých 35 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	<b>VOLNO</b>	110 minut volně, posledních 40 minut v tempu půlmaratonu, 10 minut výklus ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b>
<b>12</b>	10 minut R, ABC, 10x 30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	50 minut volně ●	<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 2x 15 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ● nebo <b>VÝBĚH S VODIČI</b> ●	<b>VOLNO</b>	75 minut volně ●	<b>VOLNO, JINÝ SPORT</b> nebo 30 minut regeneračního běhu

# PROKLATĚ RYCHLÁ PŮLKA

P Ů L —  
— M A R A  
T O N  
V C H O M U T O V Ě

Tréninkový plán pod 1:40

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>ZÁVODNÍ TÝDEN</b> <b>1. VARIANTA</b> výběh s vodiči	<b>VOLNO,</b> <b>POSILOVÁNÍ</b>	<b>VÝBĚH</b> <b>S VODIČI</b>	<b>VOLNO,</b> <b>STŘEČINK</b>	<b>VÝBĚH</b> <b>S VODIČI</b>	<b>REGENERACE</b>	<b>PŮLMARATON</b>	20 minut velmi volně
<b>ZÁVODNÍ TÝDEN</b> <b>2. VARIANTA</b> bez vodičů	<b>VOLNO,</b> <b>POSILOVÁNÍ</b>	10 minut R, ABC, 5x30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V	30 minut volně	<b>VOLNO</b>	10 minut R, 6x 100 metrů rovinky, 100 metrů výklus, 10 minut V	<b>PŮLMARATON</b>	20 minut velmi volně

**R** rozklus

**ABC** běžecká abeceda

**V** výklus

**Odpočinek** mezikus, mezichůze

(nikoliv stání a kochání se půdou pod nohama s hlavou svěšenou, prostě pořád v pohybu 😊)

 **splněno**

Tréninkový plán připravila

**Jana Jelínková**

trénérka kondičního běhu 1. třídy

pliskova.j@gmail.com

**Pondělí** je věnováno především intervalům a běhům vysoké intenzity, přesto je běhejte s rozumem a rozložením sil na všechny úseky. Ne do zdechnutí!

V **úterý** jsou běhy volné, na pohodu. Měli byste být schopni si při nich povídat. Klidně i sami se sebou, máte ideální příležitost si popovídat s někým stejně inteligentním.

**Čtvrtky** jsou zaměřeny tempově. Patří jim sice zelená zóna (zóny srdečního tepu), přesto vnímejte spíš své tělo, aby tyto běhy byly především udýchatelné a udržitelné. Moc si při nich nepokecáte. Ideální na monolog někoho, kdo vedle vás vyklusává. 😊

**Soboty** jsou klasické longruny. Víme? Sice žádný velký spěch, ale ulejšárna taky ne! Prostě na pohodu (neplatí pro plán na rychlou půlku, tam ta pohoda v druhé půlce přejde).

V průběhu trénování nezapomínejte válcovat, protahovat, dělat ta neoblíbená kompenzační cvičení a věnovat se i jiným aktivitám. Důraz vždy kladu především na regeneraci, bez ní prostě není progres. Kvalitní spánek, dobré jídlo, procházky, odpočinek, gaučink a psychická pohoda je základ úspěchu!