

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 2 hodiny

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1	10 minut R, ABC, 8x 2 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	30 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 20 minut rychlejší tempo (udržitelně, udýchatelně), 10 minut V ●	VOLNO	45 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
2	10 minut R, ABC, 5x 4 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	40 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 12 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	55 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
3	10 minut R, ABC, 6x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	45 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 15 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	60 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
4	10 minut R, ABC, 5x 5 minut, odpočinek 1,5 minuty, 10 minut V ●	50 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 20 minut běhu, druhých 20 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	VOLNO	70 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT

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 2 hodiny

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
5	10 minut R, ABC, 8x 30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	45 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 15 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	60 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
6	10 minut R, ABC, 8x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	55 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 18 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	80 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
7	10 minut R, ABC, pyramida: 400 m - 600 m - 800 m - 1000 m - 1200 m - 1000 m - 800 m - 600 m - 400 m, MCH 90 vteřin, 10 minut V ●	60 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 20 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	90 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
8	10 minut R, ABC, 8x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	60 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 25 minut běhu, druhých 25 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	VOLNO	100 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT

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 2 hodiny

TÝDEN	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
9	10 minut R, ABC, 10x 30 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	50 minut volně ●	CVIČENÍ	VOLNO	10 minut R, 6x 100 metrů rovinky, 100 metrů výklus, 10 minut V ●	Závod na 10 km či testovací desítka ●	VOLNO, JINÝ SPORT
10	10 minut R, ABC, 8x 3,5 minuty, odpočinek 1 minuta, 10 minut V ●	60 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 3x 15 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ●	VOLNO	110 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
11	10 minut R, ABC, 10x 200 metrů do mírného svahu, odpočinek 200 metrů zpět, 10 minut V ●	70 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	běh s rozvržením tempa - 10 minut R, 30 minut běhu, druhých 30 minut lehce svižněji, 10 minut V ●	VOLNO	120 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT
12	10 minut R, ABC, 10x 90 vteřin, odpočinek 30 vteřin, 10 minut V ●	50 minut volně ●	VOLNO, STŘEČINK	10 minut R, ABC, 2x 15 minut, odpočinek 5 minut, 10 minut V ● nebo VÝBĚH S VODIČI ●	VOLNO	75 minut volně ●	VOLNO, JINÝ SPORT

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 2 hodiny

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

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!

Tréninkový plán připravila

Jana Jelínková

trénérka kondičního běhu 1. třídy

pliskova.j@gmail.com