

# 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,<br>8x 2 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V ●                            | 30 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>30 minut rychlejší<br>tempo (udržitelně,<br>udýchatelně),<br>10 minut V ●                    | <b>VOLNO</b> | 45 minut volně ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>2</b> | 10 minut R, ABC,<br>5x 4 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V ●                            | 40 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 16 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b> | 55 minut volně ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>3</b> | 10 minut R, ABC,<br>6x 200 metrů do<br>mírného svahu,<br>odpočinek 200<br>metrů zpět,<br>10 minut V ● | 45 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 18 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b> | 60 minut volně ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>4</b> | 10 minut R, ABC,<br>5x 5 minut,<br>odpočinek<br>1,5 minuty,<br>10 minut V ●                           | 50 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | běh s rozvržením<br>tempa - 10 minut<br>R, 20 minut běhu,<br>druhých 20 minut<br>lehce svižněji,<br>10 minut V ● | <b>VOLNO</b> | 70 minut volně ● | <b>VOLNO,<br/>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,<br>10x 30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V ●  | 45 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 16 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b> | 60 minut volně ●   | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>6</b> | 10 minut R, ABC,<br>8x 200 metrů do<br>mírného svahu,<br>odpočinek 200<br>metrů zpět,<br>10 minut V ●  | 55 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 20 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b> | 70 minut volně,<br>posledních<br>10 minut v tempu<br>půlmaratonu,<br>10 minut výklus ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>7</b> | 10 minut R, ABC,<br>pyramida:<br>600 m - 800 m - 1000<br>m - 1200 m - 1400 m -<br>1200 - 1000 m - 800 m<br>- 600 m, MCH 90 vteřin,<br>10 minut V ● | 60 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 22 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b> | 80 minut volně,<br>posledních<br>15 minut v tempu<br>půlmaratonu,<br>10 minut výklus ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>8</b> | 10 minut R, ABC,<br>8x 300 metrů do<br>mírného svahu,<br>odpočinek 300<br>metrů zpět,<br>10 minut V ●  | 60 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | běh s rozvržením<br>tempa - 10 minut<br>R, 30 minut běhu,<br>druhých 30 minut<br>lehce svižněji,<br>10 minut V ● | <b>VOLNO</b> | 90 minut volně,<br>posledních<br>20 minut v tempu<br>půlmaratonu,<br>10 minut výklus ● | <b>VOLNO,<br/>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,<br>15x 30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V ● | 50 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | <b>VOLNO</b>   | 10 minut R, 6x<br>100 metrů rovinky,<br>100 metrů výklus,<br>10 minut V ● | Závod na 10 km či<br>testovací desítka ●  | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b>   |
| <b>10</b> | 10 minut R, ABC,<br>8x 3,5 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V ●  | 60 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>3x 20 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V ●   | <b>VOLNO</b>  | 100 minut volně,<br>posledních<br>30 minut v tempu<br>půlmaratonu,<br>10 minut výklus ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b>   |
| <b>11</b> | 10 minut R, ABC,<br>35 minut fartlek,<br>10 minut V ●                         | 70 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | běh s rozvržením<br>tempa – 10 minut<br>R, 35 minut běhu,<br>druhých 35 minut<br>lehce svižněji,<br>10 minut V ● | <b>VOLNO</b>  | 110 minut volně,<br>posledních<br>40 minut v tempu<br>půlmaratonu,<br>10 minut výklus ● | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b>   |
| <b>12</b> | 10 minut R, ABC,<br>10x 30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V ● | 50 minut volně ● | <b>KOMPENZAČNÍ<br/>CVIČENÍ,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC, 2x<br>15 minut, odpočinek<br>5 minut, 10 minut V ●<br>nebo<br><b>VÝBĚH S VODIČI</b> ●           | <b>VOLNO</b>  | 75 minut volně ●  | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b><br>nebo 30 minut<br>regeneračního<br>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<br/>TÝDEN</b><br>1. VARIANTA<br>výběh s vodiči | <b>VOLNO,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | <b>VÝBĚH<br/>S VODIČI</b>   | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | <b>VÝBĚH<br/>S VODIČI</b> | <b>REGENERACE</b>   | <b>PŮLMARATON</b> | 20 minut<br>velmi volně |
| <b>ZÁVODNÍ<br/>TÝDEN</b><br>2. VARIANTA<br>bez vodičů     | <b>VOLNO,<br/>POSILOVÁNÍ</b> | 10 minut R, ABC,<br>5x30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V | 30 minut volně             | <b>VOLNO</b>              | 10 minut R, 6x<br>100 metrů rovinky,<br>100 metrů výklus,<br>10 minut V | <b>PŮLMARATON</b> | 20 minut<br>velmi volně |

**R** rozklus

**ABC** běžecká abeceda

**V** výklus

**Odpočinek** mezikus, mezichůze

(nikoliv stání a kochání se půdou pod nohama  
s hlavou svěřenou, 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