

# 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                       |
|-------------------------|---|----------------|----------------------------|--|--------------|----------------|------------------------------|
| <b>1</b><br>2. 6. 2025  | 10 minut R, ABC,<br>8x 2 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V                            | 30 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>20 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><br>9. 6. 2025  | 10 minut R, ABC,<br>5x 4 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V                            | 40 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 12 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b> | 55 minut volně | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>3</b><br>16. 6. 2025 | 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>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 15 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b> | 60 minut volně | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>4</b><br>23. 6. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>5x 5 minut,<br>odpočinek<br>1,5 minuty,<br>10 minut V                           | 50 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</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> |

# 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                       |
|-------------------------|--|----------------|----------------------------|--|--------------|-----------------|------------------------------|
| <b>5</b><br>30. 6. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>8x 30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V   | 45 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 15 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b> | 60 minut volně  | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>6</b><br>7. 7. 2025  | 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>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 18 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b> | 80 minut volně  | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>7</b><br>14. 7. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>pyramida:<br>400 m - 600 m - 800<br>m - 1000 m - 1200 m -<br>1000 m - 800 m - 600 m<br>- 400 m, MCH 90 vteřin,<br>10 minut V | 60 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>2x 20 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b> | 90 minut volně  | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>8</b><br>21. 7. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>8x 200 metrů do<br>mírného svahu,<br>odpočinek 200<br>metrů zpět,<br>10 minut V  | 60 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | běh s rozvržením<br>tempa - 10 minut<br>R, 25 minut běhu,<br>druhých 25 minut<br>lehce svižněji,<br>10 minut V | <b>VOLNO</b> | 100 minut volně | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |

# 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                       |
|--------------------------|--|----------------|----------------------------|--|---|--|------------------------------|
| <b>9</b><br>28. 7. 2025  | 10 minut R, ABC,<br>10x 30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V                          | 50 minut volně | <b>CVIČENÍ</b>             | <b>VOLNO</b>   | 10 minut R, 6x 100<br>metrů rovinky, 100<br>metrů výklus,<br>10 minut V | Závod na 10 km či<br>testovací desítka | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>10</b><br>4. 8. 2025  | 10 minut R, ABC,<br>8x 3,5 minuty,<br>odpočinek<br>1 minuta,<br>10 minut V                           | 60 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC,<br>3x 15 minut,<br>odpočinek 5 minut,<br>10 minut V   | <b>VOLNO</b>  | 110 minut volně                        | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>11</b><br>11. 8. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>10x 200 metrů do<br>mírného svahu,<br>odpočinek 200<br>metrů zpět,<br>10 minut V | 70 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</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>  | 120 minut volně                        | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |
| <b>12</b><br>18. 8. 2025 | 10 minut R, ABC,<br>10x 90 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V                          | 50 minut volně | <b>VOLNO,<br/>STŘEČINK</b> | 10 minut R, ABC, 2x<br>15 minut, odpočinek<br>5 minut, 10 minut V<br><br>nebo<br><b>VÝBĚH S VODIČI</b>         | <b>VOLNO</b>  | 75 minut volně                         | <b>VOLNO,<br/>JINÝ SPORT</b> |

# 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                  |
|--|----------------------|---|--------------------|-------------------|---|------------|-------------------------|
| <b>ZÁVODNÍ TÝDEN</b><br><b>1. VARIANTA</b><br>výběh s vodiči | VOLNO,<br>POSILOVÁNÍ | VÝBĚH<br>S VODIČI   | VOLNO,<br>STŘEČINK | VÝBĚH<br>S VODIČI | VOLNO   | PŮLMARATON | 20 minut<br>velmi volně |
| <b>ZÁVODNÍ TÝDEN</b><br><b>2. VARIANTA</b><br>bez vodičů     | VOLNO,<br>POSILOVÁNÍ | 10 minut R, ABC,<br>5x30 vteřin,<br>odpočinek<br>30 vteřin,<br>10 minut V | 30 minut volně     | VOLNO             | 10 minut R, 6x<br>100 metrů rovinky,<br>100 metrů výklus,<br>10 minut V | PŮLMARATON | 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 pořad v pohybu ☺)

 splněno

Tréninkový plán připravila

**Jana Jelínková**

trenérka 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!