

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod 30 min

1. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	12 km (5 km 6:10/km, 4 km 6:05/km, 3 km 5:55/km)

2. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	20 km (5 km 6:10/km, 10 km 6:00/km, 5 km 5:55/km)

3. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	volno

4. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	24 km (5 km 6:30/km, 5 km 6:25/km, 14 km 6:20/km)

5. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	6 km (3 km 6:25/km, 3 km 6:15/km)

6. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	28 km (5 km 6:45/km, 9 km 6:35/km, 14 km 6:30/km)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod 30 min

7. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

PO	6 km (3 km 6:10/km, 3 km 6:00)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:10/km, 8 km 6:00)
ČT	13 km (5 km 6:15/km, 8 km 5:55/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 4 km 6:05/km, 1 km 6:00/km)
NE	30 km (5 km 6:45/km, 7 km 6:35/km, 18 km 6:30/km)

8. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

PO	6 km (3 km 6:10/km, 3 km 6:00/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:10/km, 6 km 6:00/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	Test při Sposrtisimo Prague Half Marathon tempo 5:55 - 6:00/km (výsledný čas 2:04:50-2:06:35)
NE	volno

9. TÝDEN | 9. 4. – 15. 4.

PO	4 km (2 km 6:10/km, 2 km 6:00/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 6:10/km, 5 km 6:00/km)
ČT	13 km (6 km 6:15/km, 7 km při 6:00/km)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 3 km 6:00/km, 1 km 6:05/km)
NE	32 km (5 km 6:30/km, 11 km 6:25/km, 16 km 6:20/km)

10. TÝDEN | 16. 4. – 22. 4.

PO	4 km (2 km 6:10/km, 2 km 6:00)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 6:10/km, 7 km 6:00/km)
ČT	13 km (5 km 6:15/km, 8 km 6:05/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 4 km 6:00/km, 1 km 6:10/km)
NE	30 km (5 km 6:30/km, 10 km 6:25/km, 15 km 6:20/km)

11. TÝDEN | 23. 4. – 29. 4.

PO	4 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:10/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:20/km, 8 km 6:10/km)
ČT	10 km (5 km 6:15/km, 5 km 6:00/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5 km 6:20/km, 5 km 6:10/km)
NE	15 km (6 km 6:20/km, 9 km 6:15/km)

12. TÝDEN | 30. 4. – 6. 5.

PO	6 km (4 km 6:20/km, 2 km 6:10/km) + 40 minut výklus
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:20/km, 4 km 6:10/km) + 30 minut výklus
ČT	6 km (3 km 6:20/km, 3 km 6:10) + 30 minut výklus
PÁ	volno
SO	3 km (6:30/km)
NE	Volkswagen Maraton Praha

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL