

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 5 hodin

1. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

PO	5 km (7:20/km)
ÚT	volno
ST	6 km (7:20/km)
ČT	7 km (7:20/km)
PÁ	volno
SO	8 km (7:10/km)
NE	volno

2. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	7 km (7:10/km)
ČT	9 km (7:10/km)
PÁ	volno
SO	7 km (7:05/km)
NE	volno

3. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:50/km)
ČT	9 km (7:00/km)
PÁ	volno
SO	12 km (7:05/km)
NE	volno

4. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:45/km)
ČT	9 km (6:55/km)
PÁ	volno
SO	14 km (7:00/km)
NE	volno

5. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

PO	5 km (6:50/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:45/km)
ČT	10 km (6:55/km)
PÁ	volno
SO	16 km (7:00/km)
NE	volno

6. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

PO	6 km (3 km 6:50/km, 3 km při 6:45)
ÚT	volno
ST	9 km (3 km 6:50/km, 6 km 6:45)
ČT	10 km (4 km 6:50/km, 6 km 6:45/km)
PÁ	volno
SO	20 km (2 km 7:20/km, 12 km 7:00/km, 4 km 6:45/km, 1 km 6:30/km, 1 km 7:00/km)
NE	volno

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 5 hodin

7. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

PO	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:45)
ÚT	volno
ST	9 km (4 km 6:50/km, 5 km 6:40)
ČT	10 km (5 km 6:50/km, 5 km 6:40)
PÁ	volno
SO	24 km (4 km 7:20/km, 6 km 7:10/km, 14 km 7:00/km)
NE	volno

8. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

PO	6 km (4 km 6:50/km, 2 km 6:45/km)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:40)
ČT	6 km (3 km 7:20/km, 3 km 7:00)
PÁ	volno
SO	Test při Sportisimo Prague Half Marathon tempo 6:30 6:45/km (výsledný čas 2:17:08-2:22:25)
NE	volno

9. TÝDEN | 9. 4. – 15. 4.

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:45/km, 6 km 6:40/km)
ČT	12 km (6 km 6:50/km, 6 km 6:35/km)
PÁ	volno
SO	28 km (6 km 7:20/km, 8 km 7:10/km, 6 km 7:05/km, 8 km 7:00/km)
NE	volno

10. TÝDEN | 16. 4. – 22. 4.

PO	6 km (3 km 6:45/km, 3 km 6:35/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:50/km, 6 km 6:30/km)
ČT	12 km (6 km 6:50/km, 6 km 6:35/km)
PÁ	volno
SO	28 km (6 km 7:20/km, 6 km 7:15/km, 6 km 7:10/km, 6 km 7:05/km, 4 km 7:00/km)
NE	volno

11. TÝDEN | 23. 4. – 29. 4.

PO	6 km (3 km 6:45/km, 3 km 6:35/km)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:30/km)
ČT	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:20/km)
PÁ	volno
SO	15 km (5 km 7:00/km, 10 km 6:50/km)
NE	volno

12. TÝDEN | 30. 4. – 6. 5.

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	Volkswagen Maraton Praha

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL