

# tréninkový plán **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 45 min

## 1. TÝDEN | 15. 1. – 21. 1.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 6 km (4 km 5:40/km, 2 km 5:35/km)  |
| ST | volno  |
| ČT | 6 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)    |
| PÁ | volno  |
| SO | 6 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)    |
| NE | 10 km (5:40/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |

## 2. TÝDEN | 22. 1. – 28. 1.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 6 km (4 km 5:40, 2km 5:35/km)  |
| ST | volno  |
| ČT | 8 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)    |
| PÁ | volno  |
| SO | 8 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)    |
| NE | 12 km (5:40/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |

## 3. TÝDEN | 29. 1. – 4. 2.

|    |   |
|----|---|
| PO | volno   |
| ÚT | 8 km (5 km 5:40, 3 km 5:30km)   |
| ST | volno   |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 10 × 1 minuta (4:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)                      |
| PÁ | volno   |
| SO | 12 km (3 km 5:40/km, 4 km 5:35/km, 5 km 5:30/km)  |
| NE | 12 km (6 km 5:40/km, 6 km 5:35/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |

## 4. TÝDEN | 5. 2. – 11. 2.

|    |   |
|----|---|
| PO | volno   |
| ÚT | 9 km (5 km 5:40, 2 km 5:30km)   |
| ST | volno   |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 2 × 3 km (5:10/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)       |
| PÁ | volno   |
| SO | 5 km (5:40/km) + 10 × 30 vteřin (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km) |
| NE | 15 km (6 km 5:40/km, 7 km 5:35/km, 2 km 5:35/km)  |

## 5. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

|    |   |
|----|---|
| PO | volno   |
| ÚT | 5 km (5:40/km) + 6 × 1 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)       |
| ST | volno   |
| ČT | 10 km (5 km 5:40/km, 5 km 5:30/km)  |
| PÁ | volno   |
| SO | 4 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |
| NE | Test na 10 km při 5:05/km   |

## 6. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 10 km (5 km 5:40/km, 5 km 5:30/km)   |
| ST | volno  |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 6 × 1 km (5:00/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)        |
| PÁ | volno  |
| SO | 5 km (5:40/km) + 8 × 2 minuty (4:50/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)    |
| NE | 16 km (5:50/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |

# tréninkový plán **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 45 min

## 7. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

|    |   |
|----|---|
| PO | volno   |
| ÚT | 12 km (6 km 5:40/km, 6 km 5:30/km)  |
| ST | volno   |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 3 × 3 km (5:00/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)      |
| PÁ | volno   |
| SO | 5 km (5:40/km) + 10 × 1 minuta (4:40/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km) |
| NE | 18 km (5 km 5:50/km, 7 km 5:30/km, 6 km 5:20/km)  |

## 8. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 14 km (6 km 5:40/km, 8 km 5:20/km)   |
| ST | volno  |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 10 × 30 vteřin (4:30/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km) |
| PÁ | volno  |
| SO | 5 km (5:40/km) + 4 × 2 km (4:50/km)<br>(mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)       |
| NE | 18 km (5 km 5:40/km, 8 km 5:30/km, 5 km při 5:10/km)   |

## 9. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 5 km (5:40/km) + 6 × 1 km (5:00/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)       |
| ST | volno  |
| ČT | 10 km (4 km 5:40/km, 6 km 5:30/km)   |
| PÁ | volno  |
| SO | 4 km (5:40/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci<br>(100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |
| NE | test na 5 km tempo mezi 5:05 a 5:00/km   |

## 10. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 14 km (4 km 5:40/km, 10 km 5:30/km)  |
| ST | volno  |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 2 × 3 km (4:50/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)     |
| PÁ | volno  |
| SO | 4 km (5:40/km) + 8 × 2 minuty (4:40/km)<br>(mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km) |
| NE | 18 km (6 km 5:40/km, 12 km 5:20/km)  |

## 11. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

|    |   |
|----|---|
| PO | volno   |
| ÚT | 12 km (4 km 5:40/km - 8 km 5:20/km)   |
| ST | volno   |
| ČT | 5 km (5:40/km) + 10 × 30 vteřin (4:30/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)                |
| PÁ | volno   |
| SO | 5 km (5:40/km) + 3 × 2 km (4:50/km)<br>(mezi intervaly 4 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)                      |
| NE | 16 km (6 km 5:40/km, 10 km 5:30) + 6 × 100 m při 70 %<br>tep. frekvenci (100m chůze odpočinek mezi opakováními) |

## 12. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

|    |  |
|----|--|
| PO | volno  |
| ÚT | 5 km (5:40/km) + 6 × 1 km (5:00/km)<br>(mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)       |
| ST | volno  |
| ČT | 4 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci<br>(100 m chůze odpočinek mezi opakováními) |
| PÁ | volno  |
| SO | <b>Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 5:00/km</b>   |