

tréninkový plán SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA pod 2 hodiny

1. TÝDEN | 15. 1. – 21. 1.

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

2. TÝDEN | 22. 1. – 28. 1.

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

3. TÝDEN | 29. 1. – 4. 2.

PO	volno
ÚT	volno
ST	8 km (5 km 6:00/km, 3 km 5:50/km)
ČT	10 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:45/km)
PÁ	volno
SO	10 km (4 km 6:00/km, 4 km 5:55/km, 2 km 5:40/km)
NE	12 km (6 km 6:15/km, 6 km 5:50/km)

4. TÝDEN | 5. 2. – 11. 2.

PO	volno
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 6:00/km, 5 km 5:50/km)
ČT	10 km (6 km 6:00/km, 4 km 5:45/km)
PÁ	volno
SO	12 km (6 km 6:00, 4 km 5:55/km, 2 km 5:50/km)
NE	13 km (6 km 6:15/km, 7 km při 5:50/km)

5. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

PO	volno
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:10/km, 3 km 5:50/km)
ČT	6 km (6:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	4 km (6:15/km) + 4 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	Test na 10 km při 5:25/km

6. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

PO	volno
ÚT	volno
ST	12 km (7 km 5:55/km, 5 km 5:45/km)
ČT	5 km (6:00/km) + 2 × 3 km (5:25/km) (mezi intervaly 4 minuty odpočinku)
PÁ	volno
SO	12 km (4 km 6:00/km, 4 km 5:45/km, 2 km 5:40/km)
NE	14 km (6 km 6:00/km, 8 km 5:45/km) + 10 × 100 m při 70 % tepové frekvence (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA pod 2 hodiny

7. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

PO	volno
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:55/km, 7 km 5:50/km)
ČT	5 km (6:00/km) + 3 × 2 km (5:20/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku)
PÁ	volno
SO	12 km (6 km 6:00/km, 4 km 5:45/km, 2 km 5:40/km)
NE	16 km (8 km 6:00/km, 8 km 5:50/km) + 10 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

8. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

PO	volno
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:50/km, 7 km 5:45/km)
ČT	5 km (6:00/km) + 6 × 1 km (5:15/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:50/km, 6 km 5:40/km, 1 km 5:30/km, 1 km 6:00/km)
NE	18 km (10 km 6:20/km, 8 km 6:10/km)

9. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

PO	5 km (4 km 6:00/km, 1 km 5:55/km)
ÚT	volno
ST	12 km (6 km 6:00/km, 6 km 5:50/km)
ČT	volno
PÁ	5 km (2 km 6:00/km, 3 km při 5:50/km)
SO	test na 15 km tempo mezi 5:40 – 5:45/km
NE	5 km (3 km 6:15/km, 2 km 6:10/km)

10. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

PO	volno
ÚT	volno
ST	12 km (7 km 5:55/km, 5 km 5:45/km)
ČT	5 km (6:00/km) + 2 × 3 km (5:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku)
PÁ	volno
SO	12 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:45/km, 2 km 5:40/km)
NE	18 km (9 km 6:00/km, 9 km 5:50/km) + 10 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

11. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

PO	volno
ÚT	volno
ST	12 km (7 km 5:50/km, 5 km 5:45/km)
ČT	5 km (6:00/km) + 3 × 2 km (5:20/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku)
PÁ	volno
SO	12 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:45/km, 2 km při 5:40/km)
NE	14 km (8 km 6:00/km, 6 km 5:50) + 10 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

12. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

PO	volno
ÚT	8 km (4 km 5:55/km, 4 km 5:45/km)
ST	volno
ČT	4 km (6:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 5:43/km