

# tréninkový plán **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 30 min

## 1. TÝDEN | 15. 1. – 21. 1.

PO	6 km (4 km 5:40/km, 2 km 5:35/km)
ÚT	volno
ST	6 km (4 km 5:40/km, 2 km 5:35/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	6 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	8 km (5:00/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 2. TÝDEN | 22. 1. – 28. 1.

PO	6 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 5:00/km, 5 km 4:50/km)
ČT	10 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	8 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	10 km (5:00/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 3. TÝDEN | 29. 1. – 4. 2.

PO	6 km (4 km 5:00/km, 2 km 4:50/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:00/km, 7 km 4:50/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 10 × 1 minuta (4:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:00/km)
PÁ	volno
SO	14 km (3 km 5:00/km, 6 km 4:50/km, 5 km 4:45/km)
NE	16 km (4 km 5:00/km, 12 km 4:50/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 4. TÝDEN | 5. 2. – 11. 2.

PO	6 km (3 km 5:00/km, 3 km 4:50/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 5:00/km, 8 km 4:45/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 3 × 3 km (4:20/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	6 km (5:00/km) + 10 × 30 vteřin (3:50 minut/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 4:00/km)
NE	16 km (5 km 5:00/km, 9 km 4:50/km, 2 km 4:30/km)

## 5. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

PO	6 km (5:00/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 5:00/km, 8 km 4:45/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 3 × 3 km (4:15/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	volno
NE	Test na 10 km při tempu 4:15/km

## 6. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

PO	6 km (4 km 4:50/km, 2 km 4:40/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 4:50/km, 7 km 4:40/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 8 × 1 km (4:10 minut/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	6 km (4:50/km) + 8 × 2 minuty (4:50/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:00/km)
NE	16 km (5:00/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvence (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

# tréninkový plán **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 30 min

## 7. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

PO	6 km (4 km 4:50/km, 2 km 4:40/km)
ÚT	volno
ST	14 km (6 km 4:50/km, 8 km 4:40/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 2 × 3 km (4:10/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	6 km (5:00/km) + 10 × 1 minuta (3:50/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 4:50/km)
NE	18 km (5 km 4:50/km, 7 km 4:45/km, 6 km při 4:40/km)

## 8. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

PO	6 km (4 km 5:00/km, 2 km 4:45/km)
ÚT	volno
ST	14 km (4 km 5:00/km, 10 km 4:40/km)
ČT	6 km (5:00/km) + 2 × 3 km (4:05/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	6 km (5:00/km) + 10 × 30 vteřin (3:50/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 4:45/km)
NE	18 km (5 km 5:00/km, 5 km 4:50/km, 8 km 4:40/km)

## 9. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

PO	6 km (4 km 5:00/km, 2 km 4:45/km)
ÚT	volno
ST	6 km (5:00/km) + 6 × 1 km (4:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	test na 15 km při tempu 4:12 - 4:10/km
NE	4 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 10. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

PO	6 km (4 km 5:00/km, 2 km 4:40/km)
ÚT	volno
ST	14 km (4 km 4:50/km, 10 km 4:40/km)
ČT	6 km (5:40/km) + 3 × 3 km (4:10/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	6 km (4:50/km) + 8 × 2 minuty (4:00/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:00/km)
NE	18 km (6 km 4:50/km, 12 km 4:40/km)

## 11. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

PO	6 km (4 km 5:00/km, 2 km 4:40/km)
ÚT	volno
ST	6 km (5:00/km) + 6 × 1 km (4:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
ČT	14 km (4 km 5:00/km, 10 km 4:40/km) + 8 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	6 km (5:00/km) + 10 × 30 vteřin (5:50/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 4:45/km)
NE	14 km (6 km 4:50/km, 8 km 4:40/km)

## 12. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

PO	6 km (5:00/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 5:00/km, 4 km 4:40/km), 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	<b>Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 4:15/km</b>

**RUNCZECH**

– **SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN** –

**ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL**