

tréninkový plán MATTONI 1/2MARATON OLOMOUC pod 2 hodiny

1. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

| | |
|----|----------------|
| 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 | 2. 4. – 8. 4.

| | |
|----|----------------|
| 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 | 9. 4. – 15. 4.

| | |
|----|--|
| 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 | 16. 4. – 22. 4.

| | |
|----|---|
| 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 | 23. 4. – 29. 4.

| | |
|----|--|
| 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 | 30. 4. – 6. 5.

| | |
|----|--|
| 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) |

tréninkový plán MATTONI 1/2MARATON OLOMOUC pod 2 hodiny

7. TÝDEN | 14. 5. – 20. 5.

| | |
|----|--|
| 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 | 21. 5. – 27. 5.

| | |
|----|---|
| 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 | 28. 5. – 3. 6.

| | |
|----|---|
| 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 | 4. 6. – 10. 6.

| | |
|----|--|
| 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 | 11. 6. – 17. 6.

| | |
|----|---|
| 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 | 18. 6. – 24. 6.

| | |
|----|--|
| 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 | Mattoni 1/2Maraton Olomouc – tempo 5:43/km |