

tréninkový plán

MATTONI 1/2MARATON ÚSTÍ NAD LABEM

pod 1 hod 45 min

1. TÝDEN | 25. 6. – 1. 7.

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 | 2. 7. – 8. 7.

PO	volno
ÚT	6 km (4 km 5:40, 2 km 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 | 9. 7. – 15. 7.

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 | 16. 7. – 22. 7.

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 | 23. 7. – 29. 7.

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 | 30. 7. – 5. 8.

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)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán MATTONI 1/2MARATON ÚSTÍ NAD LABEM pod 1 hod 45 min

7. TÝDEN | 5. 8. – 12. 8.

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) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 10 × 1 minuta (4:40/km) (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 | 13. 7. – 19. 7.

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) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 4 × 2 km (4:50/km) (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 | 20. 7. – 26. 7.

PO	volno
ÚT	5 km (5:40/km) + 6 × 1 km (5:00/km) (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 (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	test na 5 km tempo mezi 5:05 a 5:00/km

10. TÝDEN | 27. 7. – 2. 8.

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) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	4 km (5:40/km) + 8 × 2 minuty (4:40/km) (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 | 3. 7. – 9. 9.

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) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 3 × 2 km (4:50/km) (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 % tep. frekvenci (100m chůze odpočinek mezi opakováními)

12. TÝDEN | 10. 9. – 16. 9.

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	4 km (5:40/km) + 6 × 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem – tempo 5:00/km