

Tréninkový plán na 1/2 maraton

- PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY, KTEŘÍ PŘEKONALI HRAVĚ 10 KM PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Tento tréninkový plán je určen zejména pro všechny běžky a běžky, kteří bez sebemenších problémů dokáží uběhnout 10 km a mají ambice se tréninkem v budoucnu dopracovat ke zdárnému zvládnutí maratónské trati! 1/2 maraton je v současné době už regulérní disciplína, na které se pořádá i mistrovství světa. Tato trať je čím dál tím víc

populárnější, neboť trénink na ni není tak náročný jako na maraton a zvládne ho v podstatě každý zdravý člověk. Níže si dovoluujeme vám nabídnout jednu z variant tréninku, která je opravdu, co možná nejméně časově náročná.

Tento tréninkový plán není výkonnostní, ale umožní všem, kteří běhají

3x týdně v přijatelném čase a bez pocitu úplného vyčerpání zvládnout 1/2 maratón. Pokud v budoucnu budete chtít vylepšit svůj cílový čas, budete muset zařadit alespoň 2 tréninkové jednotky týdně navíc.

variantu. Důležité je, aby jste mezi jednotlivými jednotkami měli patřičný čas na regeneraci! Před každým tréninkem je třeba se min. 10min. rozklusat (rozehřát) + se řádně protáhnout!

Záleží pouze na vás, které tři dny v týdnu si zvolíte. Jestli jako my PO, ST a So nebo Út, Čt a Ne, nebo jinou

DEN	NÁPLŇ TRÉNINKU
1.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 10x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	volno
So	1:15 hod. v mírném tempu
Ne	volno
2.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 10x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	volno
So	1:15 hod. v mírném tempu
Ne	volno
3.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 10x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	volno
So	1:15hod. v mírném tempu (tep 120-140)
Ne	volno
4.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 12x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 5 - 6km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	volno
So	1:30hod. v mírném tempu (tep 120-140)
Ne	volno
5.týden	
Po	40 min.v mírném tempu (tep 120-140)
Út	volno
St	50 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 2 - 3km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus

DEN	NÁPLŇ TRÉNINKU
Čt	volno
Pá	volno
So	1:30hod. v mírném tempu (tep 120-140)
Ne	volno
6.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 12x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 6km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	1:15hod. v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton
So	volno
Ne	volno
7.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 12x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 6km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	1:15hod. v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton
So	volno
Ne	volno
8.týden	
Po	30 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 12x150-200m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	40 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 6km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton + 10 min.výklus
Čt	volno
Pá	1:15hod. v mírném tempu (tep 120-140) + 4km v tempu o málo rychlejší než závodní tempo na 1/2maraton
So	volno
Ne	volno
9.týden	
Po	20 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 10x100-150m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
Út	volno
St	volno
Čt	volno
Pá	20 min.v mírném tempu (tep 120-140) + 10x100-150m velmi svižně (meziklus 30s) + 10 min. výklus
So	volno
Ne	den 1/2 Maraton