

# Tréninkový plán na maraton

- PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY, KTEŘÍ JIŽ PŘEKONALI 21 KM

Pokud je vaším přáním svůj maratonský závod „pouze“ dokončit, ovšem v pohodě a s dobrým výsledkem, možná vám bude trénování právě tímto způsobem vyhovovat.

Abyste níže uvedeného tréninkového plánu mohli opravdu plně využít, musí být ve vašich silách jakýmkoliv tempem bez potíží a hlavně bez přestávky běžet alespoň 70 minut.

Kromě toho je třeba počítat s tím, že budete trénovat čtyři až šest dní týdně a že budete potřebovat sportovní hrudník, protože tento trénink je postaven nikoliv na počtu naběha-

ných kilometrů, ale na době zatížení při určité tepové frekvenci.

## 1.týden

Po	45 min. na 80 % MHR
Út	volno
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + pyramida 4-6-8-6-4 min. na 85 % MHR (meziklus/mezichůze 2 min.) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	50 min. na 80 % MHR
So	cross training v relaxačním tempu (cyklistika, plavání apod.)
Ne	70 min. na 75 % MHR

## 2.týden

Po	volno
Út	30 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + stupňovaný běh 2x 6-8 min. na 75-100 % MHR (meziklus/mezichůze 2 min.) + 30 min. na 85 % MHR + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	10 min. rozklus + strečink + 60 min. na 85 % MHR + 10 min. výklus
So	volno
Ne	90 min. na 75 % MHR

## 3.týden

Po	volno
Út	45 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + 8-10x 2 min. na 85-90 % MHR (meziklus/mezichůze 1 min.) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	40-50 min. fartlek (rychlejší úseky začínat dle pocitu při zklidnění na 60-70 % MHR)
So	volno
Ne	100 min. na 80 % MHR

## 4.týden

Po	volno
Út	50 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + pyramida 4-6-8-6-4 min. na 85 % MHR (meziklus/mezichůze 2 min.) + 10 min. výklus
Čt	10 min. rozklus + strečink + 60 na 85 % MHR + 10 min. výklus
Pá	30 min. na 80 % MHR
So	cross training v relaxačním tempu (cyklistika, plavání apod.) nebo volno
Ne	120 min. do 75 % MHR

## 5.týden

Po	volno
Út	45 min. na 80 % MHR
St	50 min. kopcovitý fartlek (rychlejší úseky začínat dle pocitu při zklidnění na 60-70 % MHR)
Čt	10 min. rozklus + strečink + abeceda + 8x 5 min. na 85-90 % MHR (meziklus/mezichůze 3-4 min.) + 10 min. výklus
Pá	45 min. do 75 % MHR
So	cross training v relaxačním tempu (cyklistika, plavání apod.) nebo volno
Ne	120 min. do 75 % MHR

## 6.týden

Po	volno
Út	30 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + stupňovaný běh 4-5x 5 min. na 80-100 % MHR (meziklus/mezichůze 2 min.) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	30 min. na 80 % MHR
So	volno
Ne	150 min. do 75 % MHR

## 7.týden

Po	volno
Út	volno
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + pyramida 4-8-10-8-4-2 min. na 85-90 % MHR (meziklus/mezichůze 50 % doby zatížení) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	20 min. na 75 % MHR s vloženými 1minutovými rychlými úseky
So	volno
Ne	140 min. do 75 % MHR

## 8.týden

Po	volno
Út	45 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + pyramida 2-4-6-4-2 min. na 85-90 % MHR (meziběh 2 min. na 60-70 % MHR) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	40-50 min. fartlek (rychlejší úseky začínat dle pocitu při zklidnění na 60-70 % MHR)
So	30 min. na 80 % MHR
Ne	165 min. do 75 % MHR

# Tréninkový plán na maraton

- PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY, KTEŘÍ JIŽ PŘEKONALI 21 KM

## 9.týden

Po	volno
Út	45 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + 8x 2 min. na 85-90 % MHR (mezikus/mezichůze 1 min.) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	45 min. na 80 % MHR
So	volno
Ne	180 min. do 75 % MHR

## 10.týden

Po	volno
Út	45 min. na 80 % MHR
St	10 min. rozklus + strečink + abeceda + pyramida 4-8-12-10-5-2 min. na 85-90 % MHR (mezikus/mezichůze 50 % doby zatížení) + 10 min. výklus
Čt	volno
Pá	10 min. rozklus + strečink + 60 min. na 85 % MHR + 5 min. výklus
So	volno
Ne	180 min. do 75 % MHR

## 11.týden

Po	volno
Út	30 min. na 80 % MHR
St	50 min. kopcovitý fartlek (rychlejší úseky začínat dle pocitu při zklidnění na 60-70 % MHR)
Čt	volno
Pá	volno
So	20 min. do 75 % MHR
Ne	10 min. rozklus + strečink + 60 min. na 85 % MHR + 5 min. výklus

## 12.týden

Po	volno
Út	10 min. rozklus + strečink + 20 min. na 85 % MHR + 5 min. výklus
St	volno
Čt	15 min. do 75 % MHR
Pá	volno
So	10 min. na 60-70 % MHR + strečink + 5x 50 m svižně s mezikusem/mezichůzí 100 % doby zatížení nebo v poměru 1:1 (= 50 m svižně, 50 m mezikus/mezichůze, 50 m svižně atd.)
Ne	den závodu – maraton