

tréninkový plán **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 45 min

1. TÝDEN

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

PO	volno
ÚT	6 km (4 km 5:40, 2km 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

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

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

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

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 **SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA** pod 1 hod 45 min

7. TÝDEN

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

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

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

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

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

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	Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 5:00/km

RUNCZECH

– **SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN** –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA pod 2 hodiny

1. TÝDEN

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

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

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

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

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

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)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán SPORTISIMO 1/2MARATON PRAHA pod 2 hodiny

7. TÝDEN

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

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

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

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

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

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	Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 5:43/km

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

1. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:40/km, 2km 5:35/km)
ÚT	volno
ST	6 km (4 km 5:40/km, 2km 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

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

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

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

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

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 chůze odpočinek mezi opakováními)

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

7. TÝDEN

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

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

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

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

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

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	Sportisimo 1/2Maraton Praha – tempo 4:15/km

RUNCZECH

– **SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN** –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL