

Osobní tréninkový plán na maraton pro začátečníky - 1 díl / prvních 8 týdnů

SESTAVIL: PAVĚL BABĚRÁD
ŠTĚPÁN HORÁK

Připravili jsme pro vás osobní tréninkový plán na důstojné dokončení vašeho prvního maratonu. Tento plán počítá se skutečností, že bez problému zvládnete uběhnout vzdálenost 21k a navazuje na tréninkový plán na 21k. Tréninkový plán je založen na vašich osobních tepových a rychlostních zónách. Tím se tento plán liší od všech dostupných, neboť je založen na vaší aktuální výkonnosti a na individuálních parametrech.

Maraton je pomyslná tečka za dlouhodobým tréninkem naprosté většiny běžců. Zdolání vzdálenosti 42k, aniž by to měla být peší túra, vyžaduje dokonalou přípravu na tuto trať. Vůbec byste nad touto vzdáleností neměli přemýšlet, pokud nemáte za sebou alespoň 12 týdnů přípravy v základní vytrvalosti a předchozí trénink 16 týdnů na 1/2 maraton.

Tento plán počítá s tím, že dokážete uběhnout bez sebemenších problémů v různých tempech 60 min, což představuje základní tréninkovou jednotku. Zároveň vás chceme připravit na zdolání 3h dlouhého běhu kombinací lehkého běhu a techniky 5:1. Předpokládáme, že lehkým během dokážete uběhnout 90-120 min.. Technika 5:1 vám umožní uběhnout podstatně delší vzdálenosti než normálně běháte, díky vhodné kombinaci TF a mezichůzi, která zabrání zakyselení a vyčerpání organismu tím, že vaše tepy vždy zklidní do požadovaného pásma. S každým týdnem se snižuje poměr

čas 10k	TEMPO	TEMPO 4	TEMPO 5	TEMPO6	TEMPO 7	TEMPO 8	TEMPO 9	TEMPO10
1:08:00	06:48	07:13	06:51	06:38	06:18	06:12	06:00	max
1:07:00	06:42	07:23	06:51	06:38	06:18	06:12	06:00	max
1:06:00	06:36	07:02	06:41	06:28	06:08	06:01	05:50	max
1:05:00	06:30	07:02	06:41	06:28	06:08	06:01	05:50	max
1:04:00	06:24	06:51	06:31	06:18	05:58	05:51	05:40	max
1:03:00	06:18	06:51	06:31	06:18	05:58	05:51	05:40	max
1:02:00	06:12	06:41	06:22	06:09	05:48	05:41	05:30	max
1:01:00	06:06	06:31	06:12	05:59	05:38	05:31	05:20	max
1:00:00	06:00	06:31	06:12	05:59	05:38	05:31	05:20	max
0:59:00	05:54	06:22	06:03	05:50	05:31	05:24	05:13	max
0:58:00	05:48	06:13	05:54	05:42	05:23	05:16	05:04	max
0:57:00	05:42	06:13	05:54	05:42	05:23	05:16	05:04	max
0:56:00	05:36	06:05	05:47	05:35	05:16	05:09	04:56	max
0:55:00	05:30	05:56	05:39	05:27	05:08	05:02	04:48	max
0:54:00	05:24	05:49	05:32	05:21	05:01	04:56	04:41	max
0:53:00	05:16	05:49	05:32	05:21	05:01	04:55	04:41	max
0:52:00	05:12	05:41	05:25	05:14	04:53	04:47	04:35	max
0:51:00	05:06	05:34	05:19	05:08	04:48	04:42	04:30	max
0:50:00	05:00	05:27	05:11	05:01	04:43	04:37	04:25	max
0:49:00	04:54	05:21	05:05	04:55	04:38	04:32	04:20	max
0:48:00	04:48	05:14	04:59	04:48	04:33	04:27	04:15	max
0:47:00	04:42	05:08	04:53	04:43	04:28	04:22	04:10	max
0:46:00	04:36	05:02	04:47	04:37	04:23	04:17	04:05	max
0:45:00	04:30	04:56	04:42	04:32	04:15	04:10	04:00	max
0:44:00	04:24	04:46	04:32	04:23	04:08	04:02	03:50	max
0:43:00	04:18	04:41	04:27	04:18	04:03	03:57	03:46	max
0:42:00	04:12	04:36	04:23	04:14	03:59	03:54	03:42	max
0:41:00	04:06	04:32	04:20	04:12	03:55	03:51	03:38	max
0:40:00	04:00	04:22	04:12	04:00	03:50	03:45	03:33	max
0:39:00	03:54	04:14	04:04	03:56	03:42	03:37	03:26	max
0:38:00	03:48	04:10	04:00	03:53	03:38	03:34	03:23	max
0:37:00	03:42	04:03	03:54	03:46	03:32	03:28	03:17	max
0:36:00	03:36	03:55	03:47	03:40	03:27	03:23	03:10	max
0:35:00	03:30	03:49	03:41	03:35	03:22	03:18	03:05	max

NASTAVENÍ TEMPOVÝCH ZÓN DO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU: Přestože je tento tréninkový plán zaměřen především pro rozvoj vaší obecné vytrvalosti, jsou zařazeny TEMPOVÉ BĚHY (zóna 6) a ROVINKY (zóna 10). Vaše potřebná tempa zjistíte z tabulky, která jsou vypočítaná podle vašeho aktuálního času na 10k. Každý 4 týden máte naplánovaný kontrolní běh na 10k a dle něho si aktualizujte dle tabulky svá tempa. Toto je jediný tréninkový plán, který počítá s vaším zlepšením. Trénujte vždy v přesných a aktuálních osobních hodnotách a dosáhnete tak maximálních možných výsledků.

5:1 na celkovém běhu tak, abyste nakonec dokázali uběhnout volným během 3 hodiny. V TP jsou zároveň zahrnuty tempové běhy, intervaly, tepový fartlek a rovinky, díky nimž získáte potřebnou rychlost, a struktura tréninku zabraňuje tomu, aby se nestal jednotvárným a tělo se na něj adaptovalo na úkor potřebného progresu. Nikdy nepodceňujte regeneraci, dostatek spánku a doporučenou stravu. V období silového tréninku jezte více bílkovin, ve dnech se zařazenou rychlostí více sacharidů, které omezte u dlouhých běhů. Každých 4 týden je záměrně volnější s tím, že na jeho konci je zařazen kontrolní běh na 10K s tím, že následující tři týdny se zvýší objem. První, co byste měli udělat, než zahájíte trénink, je mimo dosazení osobních zón do tréninkové struktury, provést i startovací měření a vážení vašeho těla.

Vyjímečnost tohoto plánu je, že nepracuje s fixními hodnotami, ale maximálně respektuje vaše aktuální maxima a kondici, kterou progresivně rozvíjíte. Proto vždy po uběhnutí kontrolního běhu na 10k aktualizujete své tempové zóny. Nikdy nepřeceňujte své síly, zvláště u dlouhých běhů. Vždy si na dlouhý běh vezte hořčičku, sůl, dostatek tekutin a proteinové tyčinky. Vždy mějte dostatečně nabitý telefon a informujte své okolí o vaší trase.

Predikce případného zranění

Je velice pravděpodobné, že po provedeném měření zjistíte, že se vaše obvody na jednotlivých končetinách liší. Velice častý je rozdíl mezi obvodem levého a pravého lýtka. Tyto informace vám dávají možnost objevit na vašem těle disbalance a řešit je pomocí posilovacích cviků.

Vliv cvičení na vaše tělo

Celá koncepce našich TP je založena na vybudování a rozvinutí základní vytrvalosti, zpevnění, posílení středu těla, zad a redukci váhy. Pokud budete dodržovat naše doporučení, jsme přesvědčeni, že budete překvapeni výsledkem vašeho snažení. Nejenže důstojně uběhnete maraton, ale zároveň budete přímými účastníky proměny vašeho těla.

5-k	10-k	21-k	42-k	5-k	10-k	21-k	42-k
0:15:10	0:31:44	1:10:18	2:27:35	0:22:40	0:47:25	1:45:04	3:40:34
0:15:20	0:32:05	1:11:04	2:29:13	0:22:50	0:47:46	1:45:50	3:42:12
0:15:30	0:32:26	1:11:51	2:30:50	0:23:00	0:48:07	1:46:36	3:43:49
0:15:40	0:32:47	1:12:37	2:32:27	0:23:10	0:48:28	1:47:23	3:45:26
0:15:50	0:33:08	1:13:23	2:34:05	0:23:20	0:48:49	1:48:09	3:47:04
0:16:00	0:33:29	1:14:10	2:35:42	0:23:30	0:49:10	1:48:55	3:48:41
0:16:10	0:33:49	1:14:56	2:37:19	0:23:40	0:49:31	1:49:42	3:50:18
0:16:20	0:34:10	1:15:42	2:38:57	0:23:50	0:49:52	1:50:28	3:51:56
0:16:30	0:34:31	1:16:29	2:40:34	0:24:00	0:50:13	1:51:14	3:53:33
0:16:40	0:34:52	1:17:15	2:42:11	0:24:10	0:50:34	1:52:01	3:55:10
0:16:50	0:35:13	1:18:01	2:43:48	0:24:20	0:50:55	1:52:47	3:56:48
0:17:00	0:35:34	1:18:48	2:45:26	0:24:30	0:51:16	1:53:34	3:58:25
0:17:10	0:35:55	1:19:34	2:47:03	0:24:40	0:51:36	1:54:20	4:00:02
0:17:20	0:36:16	1:20:20	2:48:40	0:24:50	0:51:57	1:55:06	4:01:39
0:17:30	0:36:37	1:21:07	2:50:18	0:25:00	0:52:18	1:55:53	4:03:17
0:17:40	0:36:58	1:21:53	2:51:55	0:25:10	0:52:39	1:56:39	4:04:54
0:17:50	0:37:19	1:22:40	2:53:32	0:25:20	0:53:00	1:57:25	4:06:31
0:18:00	0:37:40	1:23:26	2:55:10	0:25:30	0:53:21	1:58:12	4:08:09
0:18:10	0:38:01	1:24:12	2:56:47	0:25:40	0:53:42	1:58:58	4:09:46
0:18:20	0:38:21	1:24:59	2:58:24	0:25:50	0:54:03	1:59:44	4:11:23
0:18:30	0:38:42	1:25:45	3:00:02	0:26:00	0:54:24	2:00:31	4:13:01
0:18:40	0:39:03	1:26:31	3:01:39	0:26:10	0:54:45	2:01:17	4:14:38
0:18:50	0:39:24	1:27:18	3:03:16	0:26:20	0:55:06	2:02:03	4:16:15
0:19:00	0:39:45	1:28:04	3:04:54	0:26:30	0:55:27	2:02:50	4:17:53
0:19:10	0:40:06	1:28:50	3:06:31	0:26:40	0:55:48	2:03:36	4:19:30
0:19:20	0:40:27	1:29:37	3:08:08	0:26:50	0:56:08	2:04:22	4:21:07
0:19:30	0:40:48	1:30:23	3:09:45	0:27:00	0:56:29	2:05:09	4:22:44
0:19:40	0:41:09	1:31:09	3:11:23	0:27:10	0:56:50	2:05:55	4:24:22
0:19:50	0:41:30	1:31:56	3:13:00	0:27:20	0:57:11	2:06:42	4:25:59
0:20:00	0:41:51	1:32:42	3:14:37	0:27:30	0:57:32	2:07:28	4:27:36
0:20:10	0:42:12	1:33:28	3:16:15	0:27:40	0:57:53	2:08:14	4:29:14
0:20:20	0:42:32	1:34:15	3:17:52	0:27:50	0:58:14	2:09:01	4:30:51
0:20:30	0:42:53	1:35:01	3:19:29	0:28:00	0:58:35	2:09:47	4:32:28
0:20:40	0:43:14	1:35:47	3:21:07	0:28:10	0:58:56	2:10:33	4:34:06
0:20:50	0:43:35	1:36:34	3:22:44	0:28:20	0:59:17	2:11:20	4:35:43
0:21:00	0:43:56	1:37:20	3:24:21	0:28:30	0:59:38	2:12:06	4:37:20
0:21:10	0:44:17	1:38:07	3:25:59	0:28:40	0:59:59	2:12:52	4:38:58
0:21:20	0:44:38	1:38:53	3:27:36	0:28:50	1:00:20	2:13:39	4:40:35
0:21:30	0:44:59	1:39:39	3:29:13	0:29:00	1:00:40	2:14:25	4:42:12
0:21:40	0:45:20	1:40:26	3:30:51	0:29:10	1:01:01	2:15:11	4:43:50
0:21:50	0:45:41	1:41:12	3:32:28	0:29:20	1:01:22	2:15:58	4:45:27
0:22:00	0:46:02	1:41:58	3:34:05	0:29:30	1:01:43	2:16:44	4:47:04
0:22:10	0:46:22	1:42:45	3:35:42	0:29:40	1:02:04	2:17:30	4:48:41
0:22:20	0:46:45	1:43:32	3:37:18	0:29:50	1:02:25	2:18:17	4:50:19
0:22:30	0:47:04	1:44:17	3:38:57	0:30:00	1:02:46	2:19:03	4:51:56

PREDIKCE VÝSLEDKU NA ZÁKLADĚ AKTUÁLNÍHO ČASU NA 10K

Pomocí této tabulky můžete zjistit vaše předpokládané orientační časy na uvedené distance. Mějte na paměti, že se jedná o předpokládaný výsledek, který v reálném běhu může být ovlivněn mnoha dalšími faktory. Údaje jsou vypočítané z vašeho aktuálního výkonu na 10k s tím, že předpokládáme, že jste tuto vzdálenost schopni uběhnout na hranici 1 hodiny a 2 min.

TF Max	ZOT 60%	TF01 65%	TF02 75%	TF03 80%	TF04 85%	TF05 95%	TF06 100%
220	KTF - 131	132 – 142	143– 164	165 – 179	180 – 194	195 – 205	206 – 220
219	KTF - 131	132 – 142	143 – 164	165 – 175	176 – 186	187 – 208	209 – 219
218	KTF - 131	132 – 142	143 – 164	165 – 174	166 – 185	186 – 207	208 – 218
217	KTF - 130	131 – 141	142 – 163	164 – 174	175 – 184	185 – 206	207 – 217
216	KTF - 130	131 – 140	141 – 162	163 – 173	174 – 184	185 – 205	206 – 216
215	KTF - 129	130 – 140	141 – 161	162 – 172	173 – 183	184 – 204	205 – 215
214	KTF - 128	129 – 139	140 – 161	162 – 171	172 – 182	183 – 203	204 – 214
213	KTF - 128	129 – 138	139 – 160	161 – 170	171 – 181	182 – 202	203 – 213
212	KTF - 127	128 – 138	139 – 159	160 – 170	171 – 180	181 – 201	202 – 212
211	KTF - 127	128 – 137	138 – 158	159 – 169	170 – 179	180 – 200	201 – 211
210	KTF - 126	127 – 137	138 – 158	159 – 168	169 – 179	180 – 200	201 – 210
209	KTF - 125	126 – 136	137 – 157	158 – 167	168 – 178	179 – 199	200 – 209
208	KTF - 125	126 – 135	136 – 156	157 – 166	167 – 177	178 – 198	199 – 208
207	KTF - 124	125 – 135	136 – 155	156 – 166	167 – 176	177 – 197	198 – 207
206	KTF - 124	125 – 134	135 – 155	156 – 165	166 – 175	176 – 196	197 – 206
205	KTF - 123	124 – 133	134 – 154	155 – 164	165 – 174	175 – 195	196 – 205
204	KTF - 122	122 – 133	134 – 153	154 – 163	164 – 173	174 – 194	195 – 204
203	KTF - 122	123 – 132	133 – 152	153 – 162	163 – 173	174 – 193	194 – 203
202	KTF - 121	122 – 131	132 – 152	153 – 162	163 – 172	173 – 192	193 – 202
201	KTF - 121	122 – 131	132 – 151	152 – 161	162 – 171	172 – 191	192 – 201
200	KTF - 120	121 – 130	131 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 190	191 – 200
199	KTF - 119	120 – 129	130 – 149	150 – 159	160 – 169	170 – 189	190 – 199
198	KTF - 119	120 – 129	130 – 149	150 – 158	159 – 168	169 – 188	189 – 198
197	KTF - 118	119 – 128	129 – 148	149 – 158	159 – 167	168 – 187	188 – 197
196	KTF - 118	119 – 127	128 – 147	148 – 157	158 – 167	168 – 186	187 – 196
195	KTF - 117	118 – 127	128 – 146	147 – 156	157 – 166	167 – 185	186 – 195
194	KTF - 116	117 – 126	127 – 146	147 – 155	156 – 165	166 – 184	185 – 194
193	KTF - 116	117 – 125	126 – 145	146 – 154	155 – 164	165 – 183	184 – 193
192	KTF - 115	116 – 125	126 – 144	145 – 154	155 – 163	164 – 182	183 – 192
191	KTF - 115	116 – 124	125 – 143	144 – 153	154 – 162	163 – 181	182 – 191
190	KTF - 114	115 – 124	125 – 143	144 – 152	153 – 162	163 – 181	182 – 190
189	KTF - 113	114 – 123	124 – 142	143 – 151	152 – 161	162 – 180	181 – 189
188	KTF - 113	114 – 122	123 – 141	142 – 150	151 – 160	161 – 179	180 – 188
187	KTF - 112	113 – 122	123 – 140	141 – 150	151 – 159	160 – 178	179 – 187
186	KTF - 112	113 – 121	122 – 140	141 – 149	150 – 158	159 – 177	178 – 186
185	KTF - 111	112 – 120	121 – 139	140 – 148	149 – 157	158 – 176	177 – 185
184	KTF - 110	111 – 120	121 – 138	139 – 147	148 – 156	157 – 175	176 – 184
183	KTF - 110	111 – 119	120 – 137	138 – 146	147 – 156	157 – 174	175 – 183
182	KTF - 109	110 – 118	119 – 137	138 – 146	147 – 155	156 – 173	174 – 182
181	KTF - 109	110 – 118	119 – 136	137 – 145	146 – 154	155 – 172	173 – 181
180	KTF - 108	109 – 117	118 – 135	136 – 144	145 – 153	154 – 171	172 – 180
179	KTF - 107	108 – 116	117 – 134	135 – 143	144 – 152	153 – 170	171 – 179
178	KTF - 107	108 – 116	117 – 134	135 – 142	143 – 151	152 – 169	170 – 178
177	KTF - 106	109 – 115	116 – 133	134 – 142	143 – 150	151 – 168	169 – 177
176	KTF - 106	107 – 114	115 – 132	133 – 141	142 – 150	151 – 167	168 – 176
175	KTF - 105	106 – 114	115 – 131	132 – 140	141 – 149	150 – 166	167 – 175
174	KTF - 104	105 – 113	114 – 131	132 – 139	140 – 148	149 – 165	166 – 174
173	KTF - 104	105 – 112	113 – 130	131 – 138	139 – 147	148 – 164	165 – 173
172	KTF - 103	104 – 112	113 – 129	130 – 138	139 – 146	147 – 163	164 – 172
171	KTF - 103	104 – 111	112 – 128	129 – 137	138 – 145	146 – 162	163 – 171
170	KTF - 102	102 – 111	112 – 128	129 – 136	137 – 145	146 – 162	163 – 170

OSOBNÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE!

Náš tréninkový plán je založen především na běhání dle tepových zón. Věříme tomu, že srdce je ten nejlepší trenér, který dokonale zná vaše možnosti. Jen se ho musíte naučit poslouchat. Dát ego stranou, pokud se vám bude zdát váš běh pomalý, a sledovat, jak na stejné tepy a úsilí postupně běháte rychleji a tím pádem i dál. Ke svému tréninku budete potřebovat sporttester s hrudním pásem. Bohužel optický snímač, ač si myslíte cokoli, zdaleka nedosahuje přesnosti hrudního pásu. To je dáno způsobem měření, které je naprosto odlišné od snímače na hrudním pásu, a díky tomu vykazuje množství odchylek způsobených velkým časovým posunem, který optický snímač potřebuje, aby zareagoval na změnu tepu.

ROZDĚLENÍ TEPOVÝCH ZÓN

TF Max: Představuje vaši maximální tepovou frekvenci.

Jak je z tabulky patrné, pokud chcete budovat základní vytrvalost a hubout, musíte začít běhat v nízké a maximálně střední úrovni čili **60-75% nebo 75-85%**.

Pokud neznáte svoji TF Max, použijte orientační vzorec **206,9 – (0,67 x věk)**, který je považován za nejpřesnější. Nicméně počítejte s možnou odchylkou až 10 tepů.

UPOZORNĚNÍ

K monitoringu srdečního tepu používejte výhradně hrudní pás. Pokud to s tréninkem myslíte vážně, proveďte zátěžový test.

	1 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	2 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	3 TÝDEN ZAČATEČNÍKA
PONĚDĚLÍ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN ODPOČINEK Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ
ÚTERÝ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 20 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	INTERVALY Běh 10 min. v TF 02 4x5 min. v TEMPO 06 meziklus 5 min v TF 02 Běh 10 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 20 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
STŘEDA	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
ČTVRTEK	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
PÁTEK	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
SOBOTA	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
NEDĚLE	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 90 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 15x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH Běh 96 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 14x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 102 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 13x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

4 TÝDEN ZAČATEČNÍKA

ODPOČINEK

KLIDOVÝ DEN

Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze)
sportovní nebo relaxační masáž

STRAVA: PESTRÁ

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

SÍLA

Posilování: 60 MIN

NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA
Běh / kolo 30 min TF 02

STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

LEHKÝ BĚH + ROVNIKY

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02
Běh 6x30 sec v TEMPO 10 +
1 min meziklus v 01

STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ

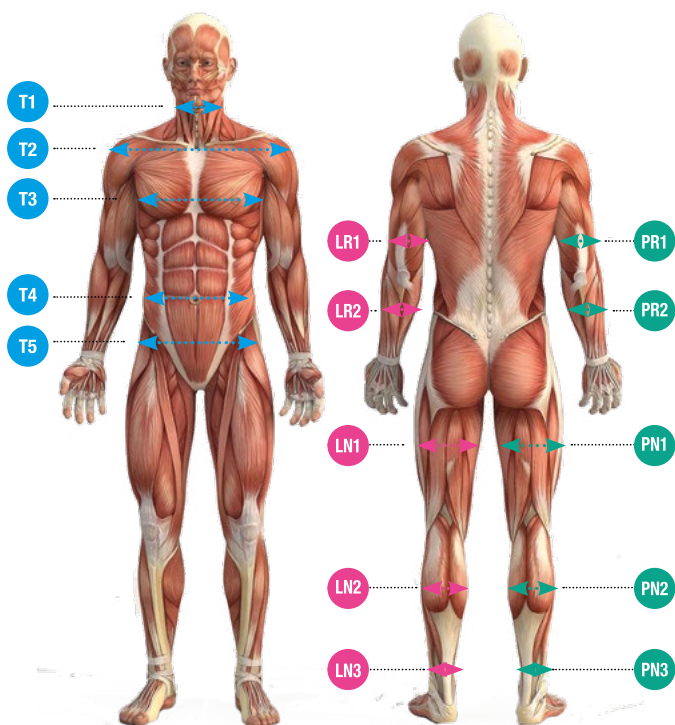
LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

KONTROLNÍ BĚH

Běh 05 min. v TF 01
Běh 10K na maximum
VYK: Běh 05 min. v TF 02
převážení a přeměření



	OBVOD v cm	START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
T1	KRKU	cm	cm	cm	cm	cm
T2	RAMEN	cm	cm	cm	cm	cm
T3	PŘES PRSA	cm	cm	cm	cm	cm
T4	PASU	cm	cm	cm	cm	cm
T5	BOKŮ	cm	cm	cm	cm	cm
LR1	PAŽE LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR1	PAŽE PR	cm	cm	cm	cm	cm
LR2	PŘEDLOKTÍ LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR2	PŘEDLOKTÍ PR	cm	cm	cm	cm	cm
LN1	STEHNA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN1	STEHNA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN2	LÝTKA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN2	LÝTKA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN3	KOTNÍKU LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN3	KOTNÍKU PN	cm	cm	cm	cm	cm
METRIKA		START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
Σ HMOTNOST V KG		kg	kg	kg	kg	kg
% MNOŽSTVÍ VODY		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ TUKU		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ SVALY		%	%	%	%	%
KONTROLNÍ BĚH 10K		: :	: :	: :	: :	: :

	5 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	6 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	7 TÝDEN ZAČATEČNÍKA
PONDĚLÍ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN ODPOČINEK Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ
ÚTERÝ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 30 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	INTERVALY Běh 10 min. v TF 02 5x5 min. v TEMPO 06 meziklus 5 min v TF 02 Běh 10 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 30 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
STŘEDA	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
ČTVRTEK	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
PÁTEK	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
SOBOTA	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
NEDĚLE	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 114 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 11x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH Běh 120 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 10x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 126min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 9x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

8 TÝDEN ZAČATEČNÍKA

ODPOČINEK

KLIDOVÝ DEN

Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze)
sportovní nebo relaxační masáž

STRAVA: PESTRÁ

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

SÍLA

Posilování: 60 MIN

NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA
Běh / kolo 30 min TF 02

STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

LEHKÝ BĚH + ROVINKY

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02
Běh 68x30 sec v TEMPO 09 +
1min meziklus v 01

STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ

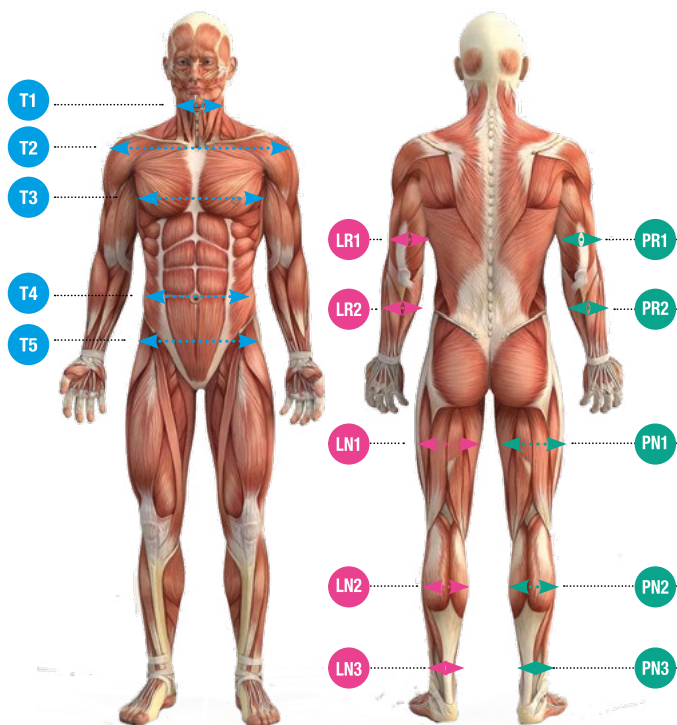
LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

KONTROLNÍ BĚH

Běh 05 min. v TF 01
Běh 10K na maximum
VYK: Běh 05 min. v TF 02
převážení a přeměření



	OBVOD v cm	START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
T1	KRKU	cm	cm	cm	cm	cm
T2	RAMEN	cm	cm	cm	cm	cm
T3	PŘES PRSA	cm	cm	cm	cm	cm
T4	PASU	cm	cm	cm	cm	cm
T5	BOKŮ	cm	cm	cm	cm	cm
LR1	PAŽE LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR1	PAŽE PR	cm	cm	cm	cm	cm
LR2	PŘEDLOKTÍ LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR2	PŘEDLOKTÍ PR	cm	cm	cm	cm	cm
LN1	STEHNA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN1	STEHNA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN2	LÝTKA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN2	LÝTKA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN3	KOTNÍKU LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN3	KOTNÍKU PN	cm	cm	cm	cm	cm
METRIKA		START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
Σ HMOTNOST V KG		kg	kg	kg	kg	kg
% MNOŽSTVÍ VODY		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ TUKU		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ SVALY		%	%	%	%	%
KONTROLNÍ BĚH 10K		: :	: :	: :	: :	: :

pokračování tréninkového plánu v následujícím čísle časopisu Běžec TEAM