

Tréninkový plán

(běh – 3 měsíce – 12 týdnů)

Jméno:

Cíl: 10 km – ½ maraton

Individuální tréninkové intenzity určené z laktátové křivky:

1. Tepová frekvence **do 142**, tempo **nad 6:10/km**
2. Tepová frekvence **143 – 150**, tempo **6:10 – 5:35/km**
3. Tepová frekvence **151 – 159**, tempo **5:34 – 5:10/km**
4. Tepová frekvence **160 – 165**, tempo **5:09 – 4:55/km**
5. Tepová frekvence **nad 165**, tempo **pod 4:55/km**

Doplňující informace:

- Tempo (min/km) odpovídá běhu při dané TF na rovném pevném povrchu za normálních klimatických podmínek. Při běhu v náročnějším terénu nemusí přesně odpovídat.
- Stupňovaný běh spočívá v plynule se zvyšujícím tempu v průběhu absolvované trasy.
- Fartlek je běh s nahodile proměnlivou intenzitou. Pomalejší úseky jsou střídány rychlejšími libovolné délky a intenzity podle terénu, stavu únavy a pod.
- Každému náročnějšímu tréninku předchází rozběhání (rozklus), rozcvičení a strečink a po něm následuje vyběhání (výklus) a strečink.
- Trénink je vhodné doplnit 2 – 3x týdně posilováním zaměřeným na horní polovinu těla (především svalový korzet trupu + paže) nejlépe ve dnech, kdy je zařazen souvislý běh v intenzitě 2 nebo volno (s výjimkou volna před závodem).

I

Den v týdnu	Aktivita	Tréninkový motiv/ kilometrůž	Tempo (min/km)	TF
Po	souvislý běh	6 km	6:10 – 5:35	143 – 150
Út	rozklus stupňovaný běh výklus	2 km 6 km 2 km	nad 6:10 6:10 – 4:55 nad 6:10	do 142 143 – 165 do 142
St	souvislý běh	8 km	6:10 – 5:35	143 – 150
Čt	rozklus intervaly meziklus výklus	2 km 3x 2 km 1 km 2 km	nad 6:10 5:34 – 5:10 nad 6:10 nad 6:10	do 142 151 – 159 do 142 do 142
Pá				
So	rozklus fartlek výklus	2 km 6 km 2 km	nad 6:10 6:10 – 4:55 nad 6:10	do 142 143 – 165 do 142
Ne	souvislý běh	12 km	6:10 – 5:35	143 – 150

II

Den v týdnu	Aktivita	Tréninkový motiv/ kilometrůž	Tempo (min/km)	TF
Po	souvislý běh	8 km	6:10 – 5:35	143 – 150
Út	rozklus kopce mezichůze/meziklus meziklus mezi sériemi výklus	2 km 2x (5x 100 m) 100 m 1 km 2 km	nad 6:10 nad 6:10 nad 6:10 nad 6:10	do 142 nad 165 do 142 do 142 do 142
St	souvislý běh	10 km	6:10 – 5:35	143 – 150
Čt	rozklus intervaly meziklus výklus	2 km 2x 3 km 1 km 2 km	nad 6:10 5:34 – 5:10 nad 6:10 nad 6:10	do 142 151 – 159 do 142 do 142
Pá				
So	rozklus stupňovaný běh výklus	2 km 7 km 2 km	nad 6:10 6:10 – 4:55 nad 6:10	do 142 143 – 165 do 142
Ne	souvislý běh	14 km	6:10 – 5:35	143 – 150