

## PŘÍPRAVA NA PRAŽSKÝ PŮLMARATON - VÍCE Z TVÉHO BĚHU

Tento týden jsme v rámci Nike běžeckých tréninků odstartovali přípravu na blížící se půlmaraton!! V průběhu následujících pěti týdnů Vás připravíme na tento závod. Každý, kdo se minimálně třikrát těchto tréninků zúčastní, od nás získá startovné a Nike běžecké tričko!! Hlašte se našemu trenérovi!

Z tohoto důvodu jsme se rozhodli i zintenzivnit naše tréninky. Kromě pravidelných úterních tréninků se na vás budeme těšit i ve čtvrtek – ve stejnou dobu, na stejném místě (v 18 hodin ve Stromovce na Výstavišti u otočky tramvaje).



Co Vás čeká na nejbližším společném tréninku? V úterý 3. března si otestujeme vrchařské schopnosti. Po rozehrání, až se vám rozproudí krev a trochu se zadýcháte, si společně v tréninku vyběhneme i pár „kopců“. Pěkně si tak posílíte kotníky a díky tomu zlepšíte odraz.



Navíc zde budete mít možnost vyzkoušet nový model běžecké obuvi pro toto jaro – Air Span+ 6 s revoluční technologií Flywire. Ideální botu pro běžce a běžkyně s mírnou pronací, kteří hledají vyšší oporu na vnitřní straně boty.

Kromě společných úterních a čtvrtečních tréninků jsme pro Vás připravili plán na každý z pěti týdnů a to pro tři různě úrovně Vaší kondice.

Trénink pro:

- začátečníky – čas na půlmaraton 2 hodiny

Cíl: doběhnout a přežít!!

- pokročilé – čas na půlmaraton 1:45

Cíl: užít si to!!

- závodníky – čas na půlmaraton 1:30

Cíl: čas!!

## **Příprava na půlmaraton za 5 týdnů – 1. týden**

23. února – 1. března

### **Začátečník – čas na půlmaraton 2 hodiny.**

**Cíl: doběhnout a přežít!**

po volno  
út společný trénink Stromovka  
st volno  
čt 30 min. volný souvislý běh (cca 6:30/km)  
pá volno  
so 10 min. rozklusání, 5 min. strečink a běžecká abeceda (na úseku 30m, lifting, skipping, předkopávání, zakopávání, cval stranou), 3 x 100 m stupňovaná rovinka max. na 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí až na 90%, mezi každou rovinkou 30 vteřin chůze), 10 min. výklus  
ne souvislý běh 60 min. (6:30/km)

### **Pokročilý – čas na půlmaraton 1:45.**

**Cíl: užít si to!**

po volno  
út společný trénink Stromovka  
st volno  
čt 35 min. volný souvislý běh (cca 5:50/km)  
pá volno  
so 10 min. rozklusání, 5 min. strečink a běžecká abeceda (na úseku 30m, lifting, skipping, předkopávání, zakopávání, cval stranou), 4 x 100 m stupňovaně do 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí až na 90%, mezi každou rovinkou 30 vteřin chůze) 10 min. výklus  
ne souvislý běh 60 min. (5:50/km)

### **Závodník – čas na půlmaraton 1:30.**

**Cíl: čas!!**

po volno  
út společný trénink Stromovka  
st 35 min. volný souvislý běh (cca 5:00/km)  
čt 45 min. volný souvislý běh, v tom 2 x 3 km v závodním tempu na 10 km (cca 4min/km) s 3 min. meziklusem  
pá volno  
so 10 min. rozklusání, 5 min. strečink a běžecká abeceda (na úseku 30m, lifting, skipping, předkopávání, zakopávání, cval stranou), 6 x 100 m stupňovaně do 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí až na 90%, mezi každou rovinkou 30 vteřin chůze), 10 min. výklus  
ne souvislý běh 60 min. (5:00/km)

## **Příprava na půlmaraton za 5. týdnů – 2. týden** **2.3. – 8.3.2009**

### **Začátečník – čas na půlmaraton 2 hodiny**

**Cíl: doběhnout a přežít!**

po	volno
út	společný trénink Stromovka
st	volno
čt	35 min. volný souvislý běh (cca 6:30/km)
pá	volno
so	10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 4 x 100 m stupňovaně do 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí na 90%, mezi každou rovinkou zařazujete 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
ne	souvislý běh 70 min.

### **Pokročilý – čas na půlmaraton 1:45**

**Cíl: užít si to!**

po	volno
út	společný trénink Stromovka
st	volno
čt	45 min. fartlek
pá	volno
so	10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 5 x 100 m stupňovaně do 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí na 90%, mezi každou rovinkou zařadíte 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
ne	souvislý běh 75 min. (5:50 – 6:00/km)

### **Závodník – čas na půlmaraton 1:30**

**Cíl: Čas!**

po	volno
út	společný trénink Stromovka
st	40 min. volný souvislý běh (cca 5min/km)
čt	55 min.volný souvislý běh, v tom 3 x 3 km v tempu na 10 km (cca 4min/km) s meziklusem 3 min.
pá	volno
so	10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 8 x 100 m stupňovaně do 90 % (na 100 metrech postupně zvyšujete úsilí na 90%, mezi každou rovinkou zařadíte 30 vteřin klus), 10 min. výklus
ne	souvislý běh 75 min. (5min/km)

## **Příprava na 1/2Maraton – 3. týden**

### **Začátečník – čas na půlmaraton 2 hodiny, cíl: doběhnout a přežít**

9. – 15. března

- po volno
- út společný trénink Stromovka
- st volno
- čt společný trénink Stromovka
- pá volno
- so běh 10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 5 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
- ne 90 min. souvislý běh tempem 6:30/km (10 min. rozklus, pak uvedené tempo. Mezi 70 až 80 minutou zrychlit na tempo půlmaratonu (5:40/km). Posledních 10 min. výklus. Během tréninku si vyzkoušejte občerstvení (gel, iontový nápoj), který máte v plánu mít na závod.

### **Pokročilý – čas na půlmaraton 1:45, cíl: užít si to**

9. – 15. března

- po volno
- út společný trénink Stromovka
- st volno
- čt společný trénink Stromovka
- pá volno
- so běh 10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 6 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
- ne 90 min. souvislý běh tempem 6min/km (10 min. rozklus, pak uvedené tempo. Mezi 70 až 80 minutou zrychlit na tempo půlmaratonu (4:58/km). Posledních 10 min. výklus. Během tréninku si vyzkoušejte občerstvení (gel, iontový nápoj), který máte v plánu mít na závod.

### **Závodník – čas na půlmaraton 1:30, cíl: honit čas**

- po volno
- út společný trénink Stromovka
- st 40 min. volný souvislý běh (cca 5min/km)
- čt společný trénink Stromovka
- pá volno
- so běh 10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 10 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin klus), 10 min. výklus
- ne 90 min. souvislý běh tempem 5 min/km (10 min. rozklus, pak uvedené tempo. Mezi 70 až 80 minutou zrychlit na tempo půlmaratonu (4:15/km). Posledních 10 min. výklus. Během tréninku si vyzkoušejte občerstvení (gel, iontový nápoj), který máte v plánu mít na závod.

## **Trénink na 1/2Maraton – 4. týden (16. – 22. března)**

### **Začátečník – čas na půlmaraton 2 hodiny, cíl: doběhnout a přežít**

po	volno
út	běh – společný trénink Stromovka
st	volno
čt	běh – společný trénink Stromovka
pá	volno
so	10 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 4 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
ne	běh souvislý běh 60 min. (6:30/km)

### **Pokročilý – čas na půlmaraton 1:45, cíl: užít si to**

po	volno
út	běh – společný trénink Stromovka
st	volno
čt	běh – společný trénink Stromovka
pá	volno
so	15 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 4 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
ne	běh souvislý běh 70 min. (5:50/km)

### **Závodník – čas na půlmaraton 1:30, cíl: honit čas**

po	volno
út	běh – společný trénink Stromovka
st	volno nebo 30 min. volný souvislý běh (cca 5min/km)
čt	běh – společný trénink Stromovka
pá	volno
so	15 min. rozklusání, 10 min. strečink a běžecká abeceda, 6 x 100 m stupňovaně do 90 % (mezi 30 vteřin klus), 10 min. výklus
ne	běh souvislý běh 70 min. (5min/km)

### **Začátečník – čas na půlmaraton 2 hodiny, cíl: doběhnout a přežít**

23. – 29. března – závodní týden

- po volno
- út běh – společný trénink Stromovka
- st volno/30 min. chůze
- čt volno
- pá běh – 15 min. rozklus, 4 x 100 m svižně (cca 5 min/km, mezi 30 vteřin chůze), 10 min. výklus
- so ½ Maraton
- ne podle stavu a chuti: procházka, krátké volné vyklusání (15 – 20 minut) nebo vyplavání a vířivka (ne sauna)

### **Pokročilý – čas na půlmaraton 1:45, cíl: užít si to**

23. – 29. března – závodní týden

- po volno
- út běh – společný trénink Stromovka
- st volno/30 min. chůze
- čt volno
- pá běh – 15 min. rozklus, 4 x 100 m svižně (cca 4:20/km, mezi 30 velmi volný výklus), 10 min. výklus
- so ½ Maraton
- ne podle stavu a chuti: procházka, krátké volné vyklusání (15 – 20 minut) nebo vyplavání a vířivka (ne sauna)

### **Závodník – čas na půlmaraton 1:30, cíl: honit čas**

23. – 29. března – závodní týden

- po volno
- út běh – společný trénink Stromovka
- st volno/30 min. chůze
- čt volno
- pá běh – 15 min. rozklus, 4 x 100 m svižně (cca 3:50/km, mezi 30 velmi volný výklus), 10 min. výklus
- so ½ Maraton
- ne podle stavu a chuti: procházka, krátké volné vyklusání (15 – 20 minut) nebo vyplavání a vířivka (ne sauna)