

12-ti týdenní tréninkový plán na maraton s cílem doběhnout ve zdraví

- 1.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** **8 km z mírného tempa postupně zvyšovat na maximum**
 - **St:** **10 km volně se změnami tempa podle pocitu**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 10 km volně
 - **So:** volno
 - **Ne:** 20 km v mírném tempu s nácvičkou občerstvování se (pití) po cca 5 km
- 2.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 10 km v mírném tempu
 - **St:** **10 km souvislý běh se 100 - 200m sprinty s meziklusem do zotavení**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 6 km v mírném tempu
 - **So:** volno
 - **Ne:** **závod 10 km (nebo test na stejnou vzdálenost) s vyběháním**
- 3.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** volno
 - **St:** 6 km volně
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** **6 km volně se změnami tempa podle pocitu**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 22 km v mírném obezřetném tempu
- 4.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** volno
 - **St:** **2 km rozklus; 10x1:30min. rychle (pauza 1min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** **1 km rozklus; 6 km v závodním tempu maratonu; 1 km výklus**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 25 km v mírném tempu
- 5.týden
 - **Po:** 6 km volně
 - **Út:** volno
 - **St:** **2 km rozklus; 10x1min. rychle (pauza 1min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** **1 km rozklus; 6 km v závodním tempu maratonu; 1 km výklus**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 28 km v mírném tempu
- 6.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 6 km volně
 - **St:** **2 km rozklus; 5x3min. rychle (pauza 3min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** volno
 - **So:** **4 km volně + 5 km stupňovaně**
 - **Ne:** **závod 1/2maraton (nebo test na stejnou vzdálenost) s rozklusem a výklusem**
- 7.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 6 km volně
 - **St:** volno
 - **Čt:** **8 km volně se změnami tempa podle pocitu**
 - **Pá:** volno
 - **So:** 6 km volně
 - **Ne:** 30 km v mírném tempu
- 8.týden
 - **Po:** volno

- **Út:** 8 km volně
- **St:** **1 km rozklus; 7x3min. rychle (pauza 3min.); 1 km výklus**
- **Čt:** volno
- **Pá:** 6 km v mírném tempu
- **So:** volno
- **Ne:** 30 km v mírném tempu
- 9.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 6 km volně
 - **St:** **2 km rozklus; 4x6min. rychle (pauza 5min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 6 km v mírném tempu
 - **So:** 32 km v mírném tempu
 - **Ne:** volno
- 10.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** **2 km rozklus; 3min.+ 5min.+ 7min.+ 5min.+ 3min. rychle (pauzy 3min.+ 3min.+ 4min.+ 3min.); 2 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** 15 km v mírném tempu
 - **Pá:** volno
 - **So:** 4 km volně
 - **Ne:** **závod 10 km (nečekejte žádný skvělý čas, jedná se o trénink na maraton)**
- 11.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 6 km v mírném tempu
 - **St:** **6 km volně se změnami tempa podle pocitu**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 20 km v mírném tempu s nácvikem občerstvování se (pití) po cca 5 km
 - **So:** volno
 - **Ne:** 6 km v mírném tempu
- 12.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** **2 km rozklus; 3 km v závodním tempu maratonu; 2 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** **4 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně**
 - **Pá:** volno
 - **So:** **4 km v mírném tempu + 3 km stupňovaně**
 - **Ne:** **den D**