

Maratonský trénink - běžci s cílem 3:30

Tento plán není žádné dogma, ale ukazuje Vám pouze jednu z mnoha cest, která Vás může dovést k cíli. V tomto plánu není zařazen strečink, běžecká abeceda, posilování apod., ale ani na tyto aktivity nezapomínejte.

1.týden

- **Po:** 8 km volně
- **Út:** **2km rozklus; 3x10 min. v závodním tempu 1/2maratonu (pauza 4 min.); 2km výklus**
- **St:** 6 km volně
- **Čt:** 15 km (prvních 10 km uvolněně, následuje 5 km stupňovaně
- **Pá:** volno
- **So:** **2 km v mírném tempu + 5 km souvisle v plánovaném tempu + 2 km v mírném tempu**
- **Ne:** 25 km v mírném tempu s občerstvováním po každých 5 km (iont. nápoje)

- 2.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** 10 km s postupným stupňováním tempa až do maxima
 - **St:** **2 km rozklus; 8x1 km v závodním tempu na 10 km (pauza 3 min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** 10 km v mírném tempu
 - **Pá:** 8 km volně
 - **So:** volno nebo 5 km volně
 - **Ne:** **závod 1/2maraton, nebo test na podobnou vzdálenost v určeném tempu s rozklusem a výklusem**

- 3.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** 8 km volně
 - **St:** 10 km volně
 - **ČT:** volno
 - **Pá:** **12 km se změnami tempa dle pocitu**
 - **So:** 8 km volně
 - **Ne:** 28 - 30 km v mírném tempu

- 4.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 10x400 m v závodním tempu na 10 km (pauza 200 m mezklus); 3 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** 10 km volně
 - **Pá:** **2 km rozklus;8 km v závodním tempu maratonu; 2 km výklus**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 30 - 32 km v mírném tempu, od začátku opatrně

- 5.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** **2 km rozklus; 4x2 km v závodním tempu na 10 km (pauza 4 min.); 2 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** 10 km uvolněně
 - **Pá:** **2 km rozklus; 10 km v závodním tempu maratonu; 2 km výklus**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 30 km v mírném tempu

- 6.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** 8 km volně
 - **St:** **2 km rozklus; 4x1 km v závodním tempu na 10 km (pauza 3 min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** 8 km volně
 - **Pá:** volno
 - **So:** 9 km (první 4 km v mírném tempu; závěrečných 5 km stupňovaně)
 - **Ne:** **závod 1/2maraton, nebo test na podobnou vzdálenost v určeném tempu s rozklusem a výklusem**

- 7.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 8 km volně
 - **St:** 10 km volně
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** **12 km se změnami tempa dle pocitu**
 - **So:** 8 km volně
 - **Ne:** 32 km v mírném tempu

- 8.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 10x1 km v závodním tempu na 10 km (pauza 3 min.); 3 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** 8 km volně
 - **Pá:** **2 km rozklus; 10 km v závodním tempu maratonu; 2 km výklus**
 - **So:** volno
 - **Ne:** 35 km v mírném tempu

- 9.týden
 - **Po:** volno
 - **Út:** 8 km volně
 - **St:** **3 km rozklus; 5x2 km v závodním tempu na 10 km (pauza 4 min.); 3 km výklus**
 - **Čt:** 10 km volně
 - **Pá:** volno
 - **So:** **35 - 40 km v mírném tempu**
 - **Ne:** 6 - 8 km volně

- 10.týden
 - **Po:** 10 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 10x400m v závodním tempu na 10 km (pauza 4 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 10 km volně
 - **Čt:** 25 km v mírném tempu s občerstvováním po každých 5 km (iont. nápoje)
 - **Pá:** volno
 - **So:** 10 km (prvních 5 km v mírném tempu, následujících 5 km stupňovaně)
 - **Ne:** **závod na 10 km (nečekejte žádný super čas) + vyběhání se**

- 11.týden
 - **Po:** 8 km volně
 - **Út:** volno
 - **St:** **2 km rozklus; 3x3 km v závodním tempu na 1/2maraton (pauza 3 min.); 2 km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 25 - 28 km v mírném tempu (velmi mírné tempo !)
 - **So:** 8 km volně
 - **Ne:** volno

- 12.týden
 - **Po:** 6 km uvolněně
 - **Út:** **2 km rozklus; 5 km v závodním tempu maratonu; 2 km výklus**
 - **St:** 8 km v mírném tempu nebo volno
 - **Čt:** **6 km v mírném tempu**
 - **Pá:** volno
 - **So:** **4 km rozklus; 5 km stupňovaně**
 - **Ne:** **den D**