

Maratonský trénink - běžci s cílem 2:30

- 1.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 8x1000m v závodním tempu na 10 km (pauza 2:30 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 18 km v mírném tempu
 - **Čt:** 15 km v mírném tempu
 - **Pá:** **3 km rozklus; 2x5 km v závodním tempu maratonu (pauza 5 min.); 3 km výklus**
 - **So:** 15 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Ne:** 28 km v mírném tempu
- 2.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 4x2000 m v závodním tempu na 10 km (pauza 3 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 18 km v mírném tempu
 - **Čt:** 15 km volně
 - **Pá:** **3 km rozklus; 8 km v závodním tempu maratonu; 3 km výklus**
 - **So:** 15 km v mírném tempu
 - **Ne:** 28 km v mírném tempu + 5 km stupňovavě
- 3.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** 18 km v mírném tempu
 - **St:** **3 km rozklus; 15x400 m závodním tempu na 10 km (pauza 200 m mezikus); 3 km výklus**
 - **ČT:** 22-25 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Pá:** 15 km v mírném tempu
 - **So:** 15 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Ne:** **závod 10 km**
- 4.týden
 - **Po:** 16 km v mírném tempu
 - **Út:** 18 km v mírném tempu
 - **St:** **3 km rozklus; 1000m-2000m-3000m-2000m-1000m v záv. tempu na 10 km (pauza 2:30-3:00-4:00-3:00 min.); 3 km výklus**
 - **Čt:** 16 km volně
 - **Pá:** **3 km rozklus; 10 km v závodním tempu na maraton; 3 km výklus**
 - **So:** 16 km volně
 - **Ne:** 30 km v mírném tempu
- 5.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 3x3000m v závodním tempu na 10 km (pauza 4 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 16 km v mírném tempu
 - **Čt:** 16 km v mírném tempu
 - **Pá:** **3 km rozklus; 2x6 km v závodním tempu na maraton (pauza 5 min.); 3 km výklus**
 - **So:** 15 km volně
 - **Ne:** 32 km v mírném tempu

- 6.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** 16 km volně
 - **St:** **3 km rozklus; 10x1000 m v závodním tempu na 10 km (pauza 3 min.); 3 km výklus**
 - **Čt:** 16 km v mírném tempu
 - **Pá:** **3 km rozklus; 10 km v závodním tempu na maraton; 3 km výklus**
 - **So:** 14 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Ne:** 30 km v mírném tempu (poslední 3 km v závodním tempu maratonu)

- 7.týden
 - **Po:** 14 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 5x2000 m v závodním tempu na 10 km /pauza 3 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 18 km v mírném tempu
 - **Čt:** 15 km v mírném tempu
 - **Pá:** **2 km rozklus; 2x7 km v závodním tempu maratonu (pauza 10 min.); 2 km výklus**
 - **So:** 14 km volně
 - **Ne:** 30 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně

- 8.týden
 - **Po:** 14 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 4x3000 m v závodním tempu 1/2maratonu (pauza 4 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 16 km volně
 - **Čt:** 12 km volně
 - **Pá:** **3 km rozklus; 12 km v závodním tempu maratonu; 3 km výklus**
 - **So:** 12 km v mírném tempu
 - **Ne:** 35 km v mírném tempu

- 9.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** 16 km volně
 - **St:** **3 km rozklus; 3x4000 m v závodním tempu 1/2maratonu (pauza 3 min.); 3 km výklus**
 - **Čt:** 10 km v mírném tempu
 - **Pá:** **3 km rozklus; 12 km v závodním tempu maratonu; 3 km výklus**
 - **So:** 15 km volně
 - **Ne:** 35 km v mírném tempu

- 10.týden
 - **Po:** 16 km volně
 - **Út:** **3 km rozklus; 15x400 m v závodním tempu na 10 km (pauza 1:30 min.); 3 km výklus**
 - **St:** 25 km v mírném tempu
 - **Čt:** 14 km volně
 - **Pá:** 18 km v mírném tempu
 - **So:** 12 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Ne:** **závod 10 km (nečekejte žádný super čas) + vyběhání se**

- 11.týden
 - **Po:** 10 km volně
 - **Út:** 10 km v mírném tempu
 - **St:** **3 km rozklus; 1000m-2000m-3000m-2000m-1000m v záv. tempu na 10 km (pauza 3:00-3:00-5:00-3:00 min.); 3km výklus**
 - **Čt:** volno
 - **Pá:** 22 km v mírném tempu
 - **So:** 10 km v mírném tempu
 - **Ne:** 10 km v mírném tempu

- 12.týden
 - **Po:** 8 km v mírném tempu
 - **Út:** **2 km rozklus; 2x6 km v závodním tempu maratonu (pauza 10 min.); 2 km výklus**
 - **St:** volno
 - **Čt:** 6 km v mírném tempu + 5 km stupňovaně
 - **Pá:** volno
 - **So:** 4 km volně + 5 km stupňovaně
 - **Ne:** **den D**