

# tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 3 hod 30 min

## 1. TÝDEN | 12. 2. – 18. 2.

PO	6 km (5:30/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5:30/km)
ČT	12 km (6 km 5:40/km, 6 km 5:35/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5:40/km)
NE	14 km (5:40/km)

## 2. TÝDEN | 19. 2. – 25. 2.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 5:30/km, 5 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:40/km) + 3x 2 km (5:00/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	12 km (5 km 5:40/km, 4 km 5:20/km, 3 km 5:00/km)
NE	16 km (6 km 5:40/km, 10 km 5:30/km) + 10x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 3. TÝDEN | 26. 2. – 4. 3.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (6 km 5:30/km, 6 km 5:20/km)
ČT	6 km (5:40/km) + 2 x 3 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	10 km (4 km 5:40/km, 3 km 5:15/km, 3 km 5:10/km) + 10 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	20 km (10 km 5:40/km, 10 km 5:30/km)

## 4. TÝDEN | 5. 3. – 11. 3.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:45/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 5:00/km, 2 km 5:25/km, 6 km 5:20/km, 2 km 5:15/km, 1 km 5:30/km)
NE	24 km (5 km 5:45/km, 5 km 5:40/km, 2 km 5:30/km)

## 5. TÝDEN | 12. 3. – 18. 3.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km) + 10 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 5:30/km, 6 km 5:20/km)
ČT	volno
PÁ	4 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
SO	Test na 15 km tempo mezi 4:50 - 5:50/km
NE	5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 6. TÝDEN | 19. 3. – 25. 3.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:45/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:25/km, 6 km 5:20/km, 2 km 5:15/km, 1 km 5:30/km)
NE	28 km (7 km 5:45/km, 7 km 5:40/km, 14 km 5:30/km)

**RUNCZECH**

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

**ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL**

# tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 3 hod 30 min

## 7. TÝDEN | 26. 3. – 1. 4.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	14 km (8 km 5:25/km, 6 km 5:10/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:50/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:10/km, 7 km 5:05/km, 2 km 5:00/km, 1 km 5:20/km)
NE	30 km (5 km 5:45/km, 7 km 5:40/km, 18 km 5:30/km)

## 8. TÝDEN | 2. 4. – 8. 4.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:35/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
ČT	8 km (4 km 5:30/km, 4 km 5:20/km)
PÁ	volno
SO	Test při Sposrtisimo Prague Half Marathon tempo 4:40 – 4:45/km (výsledný čas 1:38:72 - 1:40:13)
NE	volno

## 9. TÝDEN | 9. 4. – 15. 4.

PO	4 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 4:50/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:40/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 4 km 5:15/km, 5 km 5:00/km, 2 km 4:45/km, 1 km 5:30/km)
NE	32 km (5 km 5:30/km, 5 km 5:20/km, 22 km 5:10/km)

## 10. TÝDEN | 16. 4. – 22. 4.

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	14 km (5 km 5:25/km, 9 km 4:50/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 2x 3 km (4:30/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 4 km 5:15/km, 7 km 4:50/km, 1 km 5:30/km)
NE	32 km (5 km 5:30/km, 7 km 5:20/km, 20 km 5:00/km)

## 11. TÝDEN | 23. 4. – 29. 4.

PO	4 km (4 km 5:25/km, 2 km 5:15/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:15/km, 7 km 4:45/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5 km 5:20/km, 5 km 4:50/km)
NE	15 km (4 km 5:20/km, 9 km 5:00/km)

## 12. TÝDEN | 30. 4. – 6. 5.

PO	6 km (4 km 5:15/km, 2 km 5:10/km)
ÚT	volno
ST	7 km (5 km 5:15/km, 2 km 4:40/km)
ČT	6 km (3 km 5:15/km, 3 km 5:20/km)
PÁ	volno
SO	3 km (5:30/km)
NE	<b>Volkswagen Maraton Praha</b>

**RUNCZECH**

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL