

Tréninkový plán na maraton pod 4:00 Vendula Hlaváčová – 5 tréninkových jednotek v týdnu

Úvod

Můžeš si vybrat, jak bude tvoje příprava probíhat.

Bud':

- podle úsilí
- podle tepové frekvence
- nebo podle tempa

Z obecného pohledu jsou to hlavní "zóny" tréninku, takže je jednoduché přejít z úsilí na tepovou frekvenci a na tempo, pokud chceš.

Trénink uvedený níže je založený na **cílovém čase maratonu 3:59:59**.

Zóna tepové frekvence v tomto programu, pro ty, kteří rádi sledují tepovou frekvenci, je založena na maximální tepové frekvenci **196 (Vendy)**. Pokud je ta vaše nižší nebo vyšší, upravte si tepovou frekvenci specifikovanou pro každý trénink.

Tepové frekvence v jednotlivých zónách jsou již přepočítané pro Vendy:

Když chcete běžet pouze podle "Úsilí"

Úsilí 1: Velmi, velmi lehce. Když skončíte, měli byste popadat dech a cítit se dobře po zbytek dne. Měli byste být schopní dýchat nosem. Vůbec nezrychlujte tempo! (do 70% max. tep. frekvence)

Úsilí 2: Při tomto tempu se pořád cítíte komfortně a můžete mluvit a diskutovat hlasitě v celých větách. Kontrolujte to každou 10. minutu nebo tak nějak, abyste se ujistili. Ale už se potíte ve srovnání s Úsilím 1. (70-80% max. tep. frekvence)

Úsilí 3: Můžete hlasitě mluvit, ale musíte "trochu zadržovat dech" při každém 4-5. slovu. Akorát na hraně. Toto tempo je mezi vaším tempem maratonu a půlmaratonu. (80 – 87,5% max. tep. frekvence)

Úsilí 4: Už žádné pohodové mluvení. Důrazné tempo. Toto je vaše tempo pro 10km. (87 – 90% max. tep. frekvence)

Úsilí 5: Velmi obtížné, bez nutnosti cokoliv říci. (90 – 95% max. tep. frekvence)

Rychle o zkratkách

() = oddělení částí tréninku, pokud mají dvě rozdílné "části" s různou regenerací

+ = navíc k tomuto (obvykle tehdy, když máte k tréninku přidanou část)

TF = tepová frekvence

Hod = jednotky

M = metry. Jedno kolo běžecké dráhy je 400 metrů = 1/4 míle.

Min = minuty

Tempo = rychlost nebo jak rychle běžíte

Reg = doba odpočinku nebo "regenerace" mezi jednotlivými úseky opakovaného běhu.

Příklad: "5 x 7 min. 2 min reg po každých 7 min"

To znamená, že zůstanete v klidu nebo běžíte velmi pomalu (záleží na vás) 2 minuty po každých 7 minutách běhu.

Běh - reg = fakticky běžíte v době, kdy máte regenerovat, což znamená bez přestávky.

Sec = sekundy

Roz = rozklusání před náročným tréninkem 5-10 min. Do tohoto rozklusání můžete ke konci zařadit i 3 - 5 postupně zrychlujících rovinek o vzdálenosti 40 - 100 metrů (postupně zrychlujete z Úsilí 1 až do Úsilí 4, běžíte pomalu mezi jednotlivými rovinkami). Při těchto rovinkách netlačte na pedál, snažte se pouze tělo připravit na rychlé úseky v hlavní části tréninku.

Výk = výklus 5-10 min.

Dráha = znamená, že jste na běžecké dráze.

X = "krát", to znamená kolikrát (počet opakování) byste měli udělat každý úsek.

Příklad: "5 x 7 min" znamená, že běžíte 7 minut a to opakujete 5 krát s regenerací každých 7 minut po dobu celkem 35 minut běhu.

Technika běhu: technika běhu, na kterou se tento tréninkový plán odvolává je technika běhu Chi Running. V knize Chi Running jsou popsány jednotlivé prvky techniky do detailů. Tréninkový plán předpokládá, že běžec je obeznámen se základními prvky této běžecké techniky. Pokud ne, tak neváhejte navštívit některý z kurzů, který vede certifikovaný instruktor Chi Runningu www.behbezusili.cz

Kadence: počet kroků za minutu (ideální kadence mezi 170-180 kroky/min)

Náklon: pomyslná osa, která vede od kotníků, přes kyčelní kloub až po ramenní kloub se naklání ve směru běhu (náklon je v kotnících a ne v pase). Čím více se nakloníte, tím více na vás bude působit gravitace a tím rychleji poběžíte (něco jako jízda na Segwayi). Velikost náklonu je podle rychlosti jakou chcete běžet „okno vybalancování“ (náklon nesmí být ani příliš velký ani příliš malý, ale úměrný dané rychlosti, kterou běžíte).

Otázky a odpovědi

1. Otázka: „Tréninkové dny uvedené v tréninkovém plánu, zvláště pak ty s náročnými běhy, nejdou dohromady s mým denním harmonogramem. Co s tím?“

Odpověď: Jednotlivé tréninky můžete v rámci týdne prostřídat tak, jak se to hodí vám.

Je dáno počtem tréninků, které byste měli během jednoho týdne odběhat. V rámci tohoto týdenního tréninku je však na vás, jak si jednotlivé tréninkové dny rozložíte, prostřídáte a naplánujete. Jen jedno upozornění: nikdy si nedávejte náročné tréninky dva dny po sobě. Vždycky se zaměřujte na to, aby se ve vašem plánu střídaly náročné a lehké (odpočinkové) dny.

Proč?

Dva po sobě jdoucí náročné tréninky zvyšují riziko zranění.

2. Otázka: „Blíží se mi závod. Jak ho můžu zakomponovat do tréninkového plánu?“

Odpověď: Zrušte nejintenzivnější trénink v daném týdnu.

Kdykoliv v rámci přípravy na ½ maraton/maraton dostanete chuť si zaběhnout závod, stačí přidat závod do vašeho týdenního tréninkového plánu a *zrušit nejintenzivnější trénink v daném týdnu*. Pokud máte v tom týdnu naplánovaný trénink „na dráze“, běžte místo toho váš závod.

3. Otázka: „Na pár týdnů jsem onemocněla/ztratila motivaci a vynechala jsem 2 týdny tréninku. Maraton se blíží, co mám dělat?“

Odpověď: Dejte si dva lehčí tréninky (výklus) před tím, než se vrátíte ke svému původnímu plánu.

Můžete udělat následující: dejte si dva lehčí běhy po 30 a 45 minutách v tomto pořadí ve dva různé dny a zakončete je během na 100m x 5-10 opakování (uvolněně, ne rychle).

Po těchto dvou jednodušších trénincích se můžete vrátit k vašemu původnímu tréninkovému plánu. Nemusíte se snažit nahradit si ty dva týdny, které jste zameškali.

Je důležité, abyste si dopřáli dva volnější tréninky před tím, než se po pauze vrátíte k náročnému běhání. Volnější tréninky znovu aktivují svaly a pomůžou předejít zranění nebo podobným problémům způsobeným při restartu. Je také lepší zmeškané týdny ignorovat, než se snažit je dohnat.

4. Otázka: „Myslím, že tréninkový plán je příliš nebo málo náročný. Co mám dělat?“

Odpověď: Je-li tréninkový plán příliš náročný, tak si odeberte jeden těžký trénink v týdnu. Je-li naopak lehký a jste schopná si přidat, tak si přidejte v tréninkovém plánu množství opakování intervalů nebo si můžete o něco prodloužit dlouhé pomalé běhy. Krátké pomalé běhy nechte krátké, tak jak jsou.

TÝDEN 1

Trénink 1

Informace o tréninku	Informace o rychlosti
----------------------	-----------------------

15 x 45 sec, 15 sec regenerace po každých 45 sec.	Úsilí 4 Roz + Výk 5-10min
---	------------------------------

Toto je specificky náročný trénink. Chce to běžet postupně. Buduje se rychlost, ale regenerace pouhých 15 sekund mezi každými 45 sec odplavuje laktát v nohou. V tomto tréninku budete pracovat velmi intenzivně!

Technika běhu: při rychlých úsecích si dávejte pozor, abyste neotevírali krok dopředu (což by vás brzdilo, stálo víc sil a nemluvě o možnosti zranění).

Trénink 2

Informace o tréninku

30 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.
--

Toto je typ práce s opakováním. K čemu je dobrá? Používá se široké spektrum svalových vláken, když se ve stejnou dobu (protože jsou reg krátké) udržuje systém v aerobní/nízko anaerobní fázi.

Trénink 3

Informace o tréninku

40 min lehkého běhu.

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180 kroků/min). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci.

TÝDEN 2

Trénink 1

Informace o tréninku	Informace o rychlosti
----------------------	-----------------------

18 x 45 sec, 15 sec regenerace po každých 45 sec.	Úsilí 4 Roz + Výk 5-10min
---	------------------------------

Toto je specificky náročný trénink. Chce to běžet postupně. Buduje se rychlost, ale regenerace pouhých 15 sekund mezi každými 45 sec odplavuje laktát v nohou. V tomto tréninku budete pracovat velmi intenzivně!

Technika běhu: při rychlých úsecích si dávejte pozor, abyste neotevírali krok dopředu (což by vás brzdilo, stálo víc sil a nemluvě o možnosti zranění). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

32 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.
--

Toto je typ práce s opakováním. K čemu je dobrá? Používá se široké spektrum svalových vláken, když se ve stejnou dobu (protože jsou reg krátké) udržuje systém v aerobní/nízko anaerobní fázi.

Trénink 3 + 4

Informace o tréninku

35 + 40 min lehkého běhu.

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180 kroků/min). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci.

TÝDEN 3

Trénink 1

Informace o tréninku

6 x (60 sec + 45 sec + 30 sec + 15 sec) 15 sec reg po každé části během tréninku

Podobné "normálnímu" typu tréninku 45/15 s, ale délka běhů se střídá. Mějte "pod kontrolou" celou cestu i cíl - postupně a přirozeně běžte každé opakování rychleji.

Technika běhu: Snažte se běžet od začátku až do konce intervalů co nejuvolněji. Nechte náklon, aby vám určoval rychlost. Zkontrolujte si také kadenci – pokud máte kadenci vyšší než u pomalých běhů, znamená to, že zapojujete výrazněji svaly dolních končetin místo toho, abyste se snažili být co nejvíce uvolnění a využili náklon ke zrychlení.

Trénink 2

Informace o tréninku

20 x 1 min. 30 sec reg po každé 1 min.

Tento trénink vás učí se dostat do rychlejšího tempa při vyšší rychlosti běhu.

Technika běhu: zaměřte se na dynamickou uvolněnost (správné nastavení a držení těla, ale uvolněné).

Trénink 3 + 4

Informace o tréninku

50 + 35 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: zažijte si „okno vybalancování“ správný náklon, který není ani malý, ale také ani příliš velký – pozor, abyste se nelámali v pase. Nezapomínejte na podsazení pánve a ruce u těla.

TÝDEN 4

Trénink 1

Informace o tréninku

7 x (60 sec + 45 sec + 30 sec + 15 sec) 15 sec reg po každé části během tréninku

Podobné "normálnímu" typu tréninku 45/15 s, ale délka běhů se střídá. Mějte "pod kontrolou" celou cestu i cíl - postupně a přirozeně běžte každé opakování rychleji.

Technika běhu: Snažte se běžet od začátku až do konce intervalů co nejuvolněji. Nechte náklon, aby vám určoval rychlost. Zkontrolujte si také kadenci – pokud máte kadenci vyšší než u pomalých běhů, znamená to, že zapojujete výrazněji svaly dolních končetin místo toho, abyste se snažili být co nejvíce uvolnění a využili náklon ke zrychlení.

Trénink 2

Informace o tréninku

18 x 1 min. 30 sec reg po každé 1 min.

Tento trénink vás učí se dostat do rychlejšího tempa při vyšší rychlosti běhu.

Technika běhu: zaměřte se na dynamickou uvolněnost (správné nastavení a držení těla, ale uvolněné). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 3 + 4 +5

Informace o tréninku

30 + 35 + 50 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: zažijte si „okno vybalancování“ správný náklon, který není ani malý, ale také ani příliš velký – pozor, abyste se nelámali v pase. Nezapomínejte na podsazení pánve a ruce u těla.

TÝDEN 5

Trénink 1

Informace o tréninku

10 min běhu. Potom 2 min regenerace. Končíte 10 x (20 sec běh, 20 sec pauza)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla.

Trénink 2

Informace o tréninku

15 min + 2 min reg + dráha/tvrký povrch: 10 x 1 min. 1 min reg po každé 1 min.

Lehký smíšený trénink pro dřívější budování rychlostní vytrvalosti.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

30 + 35 + 60 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy mezi náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180 kroků/min). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci.

TÝDEN 6

Trénink 1

Informace o tréninku

10 min běhu. Potom 2 min regenerace. Končíte 12 x (20 sec běh, 20 sec pauza)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

20 min + 2 min reg + dráha/tvrký povrch: 10 x 1 min. 1 min reg po každé 1 min.

Lehký smíšený trénink pro dřívější budování rychlostní vytrvalosti.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 35 + 60 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy mezi náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180 kroků/min). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci.

Začátek fáze 5k/10k v rámci tréninkového plánu na maraton

TÝDEN 7

Trénink 1

Informace o tréninku

Dráha: 4 x 800m + 400m běh-reg

Jak je uvedeno napravo.

Záměrem je propláchnout systém za 400m v mezidobí, ale pořád udržujte běh. Je to tvrdý trénink, ale perfektní přípravná práce. Můžete ji dělat s tepovou frekvencí, jak je uvedeno, pokud nemáte dráhu. "400m" by mohlo být mimo dráhu kolem 1:50 min při Úsilí 3, "800m" 4:00 min při Úsilí 4.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaší rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla. Mějte stejnou kadenci u Úsilí 3 a Úsilí 4.

Trénink 2

Informace o tréninku

18 x 2 min. 1 min reg po každých 2 min.

Trénink s docela dlouhou výdrží. Střídání tempa pomáhá vaší celkové kondici a je mnohem efektivnější než "prostě běžet" v neměnném tempu.

Technika běhu: při rychlých úsecích si dávejte pozor, abyste neotevírali krok dopředu (což by vás brzdilo a stálo víc sil). Zkontrolujte si také kadenci – pokud máte kadenci vyšší než u pomalých běhů, znamená to, že zapojujete výrazněji svaly dolních končetin místo toho, abyste se snažili být co nejvíce uvolnění a využili náklon ke zrychlení.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 45 + 60 min lehkého běhu

*Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!*

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

TÝDEN 8

Trénink 1

Informace o tréninku

Dráha: 4 x 1km + 400m běh-reg
Jak je uvedeno napravo.

Záměrem je propláchnout systém za 400m v mezidobí, ale pořád udržujte běh. Je to tvrdý trénink, ale perfektní přípravná práce. Můžete ji dělat s tepovou frekvencí, jak je uvedeno, pokud nemáte dráhu. "400m" by mohlo být mimo dráhu kolem 1:50 min při Úsilí 3, "1km" 5:00 min při Úsilí 4.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaší rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla. Mějte stejnou kadenci u Úsilí 3 a Úsilí 4.

Trénink 2

Informace o tréninku

20 x 2 min. 1 min reg po každých 2 min.

Trénink s docela dlouhou výdrží. Střídání tempa pomáhá vaší celkové kondici a je mnohem efektivnější než "prostě běžet" v neměnném tempu.

Technika běhu: při rychlých úsecích si dávejte pozor, abyste neotevírali krok dopředu (což by vás brzdilo a stálo víc sil). Zkontrolujte si také kadenci – pokud máte kadenci vyšší než u pomalých běhů, znamená to, že zapojujete výrazněji svaly dolních končetin místo toho, abyste se snažili být co nejvíce uvolnění a využili náklon ke zrychlení.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 + 60 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci.

TÝDEN 9

Trénink 1

Informace o tréninku

Dráha: 6 x 1200m nepřerušovaný (znamená, že fakticky běžíte 7200 m)

Normální způsob opakovaných běhů je běh ve stejném tempu (nebo dokonce ke konci pomalejší). Efektivnější přístup je změna tempa - dává vám proplachovací efekt v "pomalejších" fázích. Žádný odpočinek v mezidobí - jen běh.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaší rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla. Mějte stejnou kadenci u Úsilí 3 a Úsilí 4.

Trénink 2

Informace o tréninku

7 x 4 min. 1 min reg po každých 4 min.

Střídání intenzivního běhu a "zrychlovaného" každé 4 minuty je perfektní způsob pro "zvyšování výkonnosti" v této části tréninku. Toto je tréninková lekce podle Keňanů. Zkuste "výraznou změnu tempa, když jdete do vyšší tepové frekvence/Úsilí.

Technika běhu: držte si po celou dobu tréninku uvolněnost, správný náklon "okno vybalancování" a správnou kadenci (170-180 kroků za minutu). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 3

Informace o tréninku

2:30 hod "běh/chůze". Střídat běh/chůzi (kolem 70/30).

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem) - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 8 minut, chůze 3, běh 20 min, chůze 7 min atd. Důležité je běžet kolem 70% času a jít 30%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlače lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 min lehkého běhu.

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci.

TÝDEN 10

Trénink 1

Informace o tréninku

Dráha: 8 x 1km nepřerušovaný (znamená, že fakticky běžíte 8000 m)

Normální způsob opakovaných běhů je běh ve stejném tempu (nebo dokonce ke konci pomalejší). Efektivnější přístup je změna tempa - dává vám proplachovací efekt v "pomalejších" fázích. Žádný odpočinek v mezidobí - jen běh.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trochu větší náklon vašeho těla. Mějte stejnou kadenci u Úsilí 3 a Úsilí 4.

Trénink 2

Informace o tréninku

7 x 5 min. 1 min reg po každých 5 min.

Střídání intenzivního běhu a "zrychlovaného" každých 5 minut je perfektní způsob pro "zvyšování výkonnosti" v této části tréninku. Toto je tréninková lekce podle Keňanů. Zkuste "výraznou změnu tempa, když jdete do vyšší tepové frekvence/Úsilí.

Technika běhu: držte si po celou dobu tréninku uvolněnost, správný náklon "okno vybalancování" a správnou kadenci (170-180 kroků za minutu).

Trénink 3

Informace o tréninku

2:00 hod "běh/chůze". Střídat běh/chůzi (kolem 75/25).

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem)- jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 12 minut, chůze 3, běh 12 min, chůze 3 min atd. Důležité je běžet kolem 75% času a jít 25%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlačte lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

40 + 50 min lehkého běhu.

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon, pohyb paží a kadenci. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Začátek půlmaratonové fáze v rámci tohoto plánu na maraton

TÝDEN 11

Trénink 1

Informace o tréninku

20 min + 2 min reg + (10 x 45 sec. 15 sec reg po každých 45 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: snažte se o uvolněnost a udržet si správné držení těla a náklony při úsilí 3 a 4.

Trénink 2

Informace o tréninku	Informace o běhu
12 x 3 min. 2 min reg po každých 3 min.	Měníte Úsilí 3 a Úsilí 4. (každé 3 min změna) Roz 5-10min

Střídání tempa pro získání změn svalového rytmu maratonu.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trošku větší náklon vašeho těla. Udržte si stejnou kadenci v obou částech tréninku (170-180 kroků/min).

Trénink 3

Informace o tréninku

2:30 hod "běh/chůze". Střídáte běh/chůzi (kolem 75/25)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem) - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 20 minut, chůze 5, běh 8 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 75% času a jít 25%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlačte lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

40 + 40 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem.

TÝDEN 12

Trénink 1

Informace o tréninku

25 min + 2 min reg + (10 x 45 sec. 15 sec reg po každých 45 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: snažte se o uvolněnost a udržet si správné držení těla a náklony při Úsilí 3 a 4.

Trénink 2

Informace o tréninku	Informace o běhu
15 x 3 min. 2 min reg po každých 3 min.	Měníte Úsilí 3 a Úsilí 4. (každé 3 min změna) Roz 5-10min

Střídání tempa pro získání změn svalového rytmu maratonu.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 3 na 4 byste neměli cítit výraznější odraz z nohou, ale trošku větší náklon vašeho těla. Udržte si stejnou kadenci v obou částech tréninku (170-180 kroků/min).

Trénink 3

Informace o tréninku

2:30 hod "běh/chůze". Střídáte běh/chůzi (kolem 75/25)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem) - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 20 minut, chůze 5, běh 8 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 75% času a jít 25%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlačte lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem.

TÝDEN 13

Trénink 1

Informace o tréninku

30 min + 2 min reg + (10 x 30 sec. 30 sec reg po každých 30 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: uvolněně obě části tréninku. Do každého intervalu v druhé části tréninku se nechte „pohlit“ gravitací. Není to sprint, při kterém ihned začnete zapojovat svaly nohou s velkým úsilím. Namísto toho mějte pozvolný rozběh, kdy trpělivě čekáte, až vás při náklonu pohltí gravitace a tím poběžíte rychleji. Kontrolujte si kadenci mezi 170-180 kroky za minutu.

Trénink 2

Informace o tréninku

6 x 4 min. 2 min reg po každých 4 min.

Střídání tempa; styl podle Keňanů ve správné tréninkové zóně na výdrž. Zkuste výraznou změnu tempa pro 2 různé minuty během každých 4 minut.

Technika běhu: nechte náklon určovat vaší rychlost při změně rychlosti mezi Úsilím 2 a Úsilím 4.

Trénink 3

Informace o tréninku

2:30 hod "běh/chůze". Střídáte běh/chůzi (kolem 80/20)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem) - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 15 minut, chůze 4, běh 10 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 80% času a jít 20%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlačte lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 + 80 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

TÝDEN 14

Trénink 1

Informace o tréninku

30 min + 2 min reg + (15 x 30 sec. 30 sec reg po každých 30 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám dá určitou "rychlostní vytrvalost".

Technika běhu: uvolněně obě části tréninku. Do každého intervalu v druhé části tréninku se nechte „pohlit“ gravitací. Není to sprint, při kterém ihned začnete zapojovat svaly nohou s velkým úsilím. Namísto toho mějte pozvolný rozběh, kdy trpělivě čekáte, až vás při náklonu pohltí gravitace a tím poběžíte rychleji. Kontrolujte si kadenci mezi 170-180 kroky za minutu.

Trénink 2

Informace o tréninku

7 x 4 min. 2 min reg po každých 4 min.

Střídání tempa; styl podle Keňanů ve správné tréninkové zóně na výdrž. Zkuste výraznou změnu tempa pro 2 různé minuty během každých 4 minut.

Technika běhu: nechte náklon určovat vaší rychlost při změně rychlosti mezi Úsilím 2 a Úsilím 4. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 3

Informace o tréninku

2:40 hod "běh/chůze". Střídáte běh/chůzi (kolem 80/20)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku (objem) - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 15 minut, chůze 4, běh 10 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 80% času a jít 20%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlače lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 + 80 min lehkého běhu

*Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!*

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem.

TÝDEN 15

Trénink 1

Informace o tréninku

20 min + 2 min reg. + (10 x 45 sec. 30 sekund reg po každých 30 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám k tomu přidá určitou "rychlostní vytrvalost" do dalšího tréninku.

Technika běhu: uvolněně obě části tréninku. Do každého intervalu v druhé části tréninku se nechte pohltit gravitací. Není to sprint, při kterém ihned začnete zapojovat svaly nohou s velkým úsilím. Namísto toho mějte pozvolný rozběh, kdy trpělivě čekáte, až vás při náklonu pohltí gravitace a tím poběžíte rychleji. Kontrolujte si kadenci mezi 170-180 kroky za minutu.

Trénink 2

Informace o tréninku

32 min tvrdého běhu

Běžíte nepřetržitě 32 minut, ale střídáte tempo mezi dvěma odlišnými úsilími/tepovými frekvencemi, což buduje stabilní výdrž.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaší rychlost. Mějte stejnou kadenci při Úsilí 2 a Úsilí 4.

Uvolníte-li při letové fázi stehna, budete lehčeji zvedat nohy vzadu. Když budete mít stehna zatuhnutá, nanejvýš pravděpodobně budete nohy za sebou tahat, což je jako, kdybyste jeli v autě se zabrzděnou ruční brzdou.

Trénink 3

Informace o tréninku

2:40 hod "běh/chůze". Střídání běhu/chůze (kolem 80/20)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku maratону - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 10 minut, chůze 2 běh 10 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 80% času a jít 20%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbíme se v zádech, hlavu tlačíme lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

1 lehký běh 50 +40 min

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!.

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem. Kontrolujte si, že máte uvolněné kotníky v letové fázi. Když budou kotníky uvolněné, tak dopadnete na střed nohy a ne na paty či špičky. Při dopadu na patu či špičku budete přetěžovat holeně / lýtka nebo achilovky. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

TÝDEN 16

Trénink 1

Informace o tréninku

30 min + 2 min reg. + (10 x 45 sec. 30 sekund reg po každých 30 sec.)

První část kolem tzv. "anaerobního prahu". Druhá část vám k tomu přidá určitou "rychlostní vytrvalost" do dalšího tréninku.

Technika běhu: uvolněně obě části tréninku. Do každého intervalu v druhé části tréninku se nechte pohltit gravitací. Není to sprint, při kterém ihned začnete zapojovat svaly nohou s velkým úsilím. Namísto toho mějte pozvolný rozběh, kdy trpělivě čekáte, až vás při náklonu pohltí gravitace a tím poběžíte rychleji. Kontrolujte si kadenci mezi 170-180 kroky za minutu.

Trénink 2

Informace o tréninku

40 min tvrdého běhu

Běžíte nepřetržitě 32 minut, ale střídáte tempo mezi dvěma odlišnými úsilími/tepovými frekvencemi, což buduje stabilní výdrž.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Mějte stejnou kadenci při Úsilí 2 a Úsilí 4.

Uvolníte-li při letové fázi stehna, budete lehčeji zvedat nohy vzadu. Když budete mít stehna zatuhnutá, nanejvýš pravděpodobně budete nohy za sebou tahat, což je jako, kdybyste jeli v autě se zabrzděnou ruční brzdou.

Trénink 3

Informace o tréninku

2:40 hod "běh/chůze". Střídání běhu/chůze (kolem 80/20)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku maratону - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh a chůzi. Běh asi 10 minut, chůze 2 běh 10 min, chůze 2 min atd. Důležité je běžet kolem 80% času a jít 20%! Pamatujte si, že se musíte dobře obléci, abyste během chůze neprochladli.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbíme se v zádech, hlavu tlačíme lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min).

Trénink 4 + 5

Informace o tréninku

[1 lehký běh 50 + 45 min](#)

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!.

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem. Kontrolujte si, že máte uvolněné kotníky v letové fázi. Když budou kotníky uvolněné, tak dopadnete na střed nohy a ne na paty či špičky. Při dopadu na patu či špičku budete přetěžovat holeně / lýtka nebo achilovky.

TÝDEN 17

Trénink 1

Informace o tréninku

[8 x 4 min. 4 min běh-reg při tepové frekvenci/úsilí uvedeném vpravo.](#)

S takovou relativní běžeckou regenerací se učíte "proplachovat vaše nohy" velmi efektivně. Pomáhá vám to při maratonu/závodů znovu se "dostat do tempa" poté, co jste vypadli z tempa.

Technika běhu: běžte uvolněně se správným držením těla. Neotevírejte krok vpřed a udržte si stejnou kadenci při obou Úsilích. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

[5 km \(3 míle\) \(test\) Závod.](#) Pokud nemůžete najít závod, udělejte si "testovací běh" ve stejné vzdálenosti.

Závod 5km pomáhá vyladit tělo pro pozdější závod na 10km, půlmaraton a posléze maraton. Připravujeme vás od "kratších vzdáleností" jako je 5km, 10km do maratonské formy.

Technika běhu: při závodě nebo testu na 5km se koncentrujte na uvolněnost a správný náklon.

Trénink 3 + 4

Informace o tréninku

[40 + 100 min lehkého běhu](#)

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Začátek maratonské fáze

TÝDEN 18

Trénink 1

Informace o tréninku

60 min intenzivně. Změna tempa každou 4. minutu.

Toto vám pomůže se změnami maratonského tempa a "rozbije" tvrdý trénink. Speciální maratonský trénink podle Italů.

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změně z Úsilí 4 na Úsilí 2 byste neměli zpomalit kadenci. Snažte se běžet uvolněně při obou rychlostech. Cíťte rozdíl v náklonech při Úsilí 4 a 2 (nelámejte se v pase). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

2:45 hod "běh/chůze". Střídat běh/chůzi (kolem 80%/20%)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku potřebnou pro maraton - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh s chůzí. Běh asi 5-10 minut, chůze 2-3 minuty atd. Důležitý je běh kolem 80% času a chůze 20%! Nezapomeňte se dobře obléci, abyste se vyhnuli prochladnutí při chůzi. "Nezrychlujte" kdykoliv; toto by měla být lehká práce a pouze zvyknout vaše tělo na délku.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbíme se v zádech, hlavu tlačíme lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min). Uvolněte kotníky v letové fázi, tím uvolníte holeně a lýtka, které se budou moci během běhu efektivněji regenerovat.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

40 + 40 + 80 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy mezi náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky. Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

TÝDEN 19

Trénink 1

Informace o tréninku

1 min + 2 min + 3 min + 4 min + 5 min + 6 min + 5 min + 4 min + 3 min + 2 min + 1 min.

Regenerace polovinu minut, které běžíte v předchozím opakování.

Pyramidy slouží k využití všech svalových jednotek ve vytrvalostním tréninku. Výsledek? Pocit větší svěžesti ve svalectech a rychlejší regenerace.

Technika běhu: snažte se o uvolněné nohy (netahejte je za sebou). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

Závod 10 km (test). Když nemůžete najít závod, udělejte si "testovací běh" na stejnou vzdálenost.

Těchto 10 km vyladí vaše tělo pro pozdější půlmaraton a maraton.

Technika běhu: při závodě se snažte být uvolněný, pozitivně naladěný a koncentrujte se na správný náklon.

Trénink 3 + 4

Informace o tréninku

40 + 50 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny! Během tohoto tréninkového období byste měli omezit tyto běhy na dobu pod 1 - 1,5 jednotky, protože další tréninky jsou také dlouhé.

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit.

Při Úsilí 1 byste měli být schopný dýchat pouze nosem. Kontrolujte si, že máte uvolněné kotníky v letové fázi. Když budou kotníky uvolněné, tak dopadnete na střed nohy a ne na paty či špičky. Při dopadu na patu či špičku budete přetěžovat holeně / lýtka nebo achilovky.

TÝDEN 20

Trénink 1

Informace o tréninku

3:00 "chůze/běh"

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku potřebnou pro maraton - jste v nepřetržitém pohybu a střídáte běh s chůzí. Běh asi 20 minut, chůze 6-7 minut atd. Důležitý je běh kolem 70% času a chůze 30%! Nezapomeňte se dobře obléci, abyste se vyhnuli prochlazení při chůzi.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlače lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min). Uvolněte kotníky v letové fázi, tím uvolníte holeně a lýtka, které se budou moci během běhu efektivněji regenerovat.

Trénink 2

Informace o tréninku

30 min lehce, 30 min zvyšovat, 30 min nad maratonské tempo. Všechno nepřetržitě.

Klíčový maratonský trénink. Buďte opatrní na začátku, respektujte prvních 30 minut lehkého běhu. Tento způsob práce vám pomůže zvládnout posledních 10 km maratonu. Pijte po prvních 30 min (ale nezastavujte).

Technika běhu: udržte si stejnou kadenci po celou dobu běhu. Při změně úsilí si přidejte náklon dle „okna vybalancování“ (náklon nesmí být ani příliš velký ani příliš malý). Uvolněné správné držení těla.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

35 + 40 + 70 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí těžké tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit. Uvolněte kotníky v letové fázi.

TÝDEN 21

Trénink 1

Informace o tréninku

3:30hod "běh/chůze". Střídejte běh/chůzi (kolem 70/30)

Toto je speciální typ tréninku. Po dobu 3 hodin a 30 min musíte být v nepřetržitém pohybu, ale střídáte běh a chůzi, kolem 70% běhu a 30% chůze. To pomůže vašemu tělu připravit se na délku maratonu bez rizika zranění, což by se během samotného běhu mohlo stát. Netlačte tempo.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlače lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min). Uvolněte kotníky v letové fázi, tím uvolníte holeně a lýtka, které se budou moci během běhu efektivněji regenerovat.

Trénink 2

Informace o tréninku

40 min lehkého běhu, 40 min zvyšovat, 30 min nad maratonské tempo. Vše nepřetržitě.

Klíčový maratonský trénink. Buďte opatrní na začátku, respektujte prvních 40 minut lehkého běhu. Tento způsob práce vám pomůže zvládnout posledních 10 km maratonu. Pijte po prvních 40 min (ale nezastavujte).

Technika běhu: nechte náklon, aby reguloval vaši rychlost. Při změnách Úsilí mezi 1, 2 a 3 byste neměli cítit mezi jednotlivým zrychlením výraznější odraz z nohou, ale trošku větší náklon vašeho těla. Mějte stejnou kadenci při Úsilí 1,2 a 3. Držte si uvolněnost a stejnou kadenci (170-180) při všech Úsilích.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

40 + 40 + 70 min lehkého běhu

Přidejte lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí náročné tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

TÝDEN 22

Trénink 1

Informace o tréninku

15 x 45 sec. 15 sec reg po každých 45 sec.

Toto je specificky náročný trénink. Chce to běžet postupně. Buduje se rychlost, ale regenerace pouhých 15 sekund mezi každými 45 sec odplavuje laktát v nohou. V tomto tréninku budete pracovat velmi tvrdě!

Technika běhu: zaměřte se na správné držení těla, nelámat se a uvolněte nohy v letové fázi (stehna, lýtka a holeně).

Trénink 2

Informace o tréninku

Závod v půlmaratonu. Pokud nemůžete najít půlmaraton, můžete místo toho běžet 10k nebo "testovací běh" 10k.

"Klíčový" půlmaraton: pokud se vám podaří realizovat tento půlmaraton 4 týdny před maratonem, můžete použít tento závěrečný čas, abyste přesně zjistili, jak rychle maraton můžete běžet. Toto je zásadní pro úspěch v maratonu, protože se můžete *perfektně* dostat do tempa.

Technika běhu: při závodu nebo testu na půlmaraton se koncentrujte na uvolněnost a na správný náklon.

Trénink 3 + 4

Informace o tréninku

40 min lehkého běhu + 40 min lehkého běhu

Přidejte tyto lehké běhy **mezi** náročné tréninky (nechcete po sobě jdoucí náročné tréninkové jednotky). Netlačte na tempo - šetřete se pro náročné tréninkové dny!

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci. Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit. Uvolněte kotníky v letové fázi. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

TÝDEN 23

Trénink 1

Informace o tréninku

5 x 6 min. 2 min běžecká-reg při tepové frekvenci uvedené vpravo.

Informace o běhu

6 min Úsilí 3. 2 min běžecká regenerace Úsilí 2.
Roz + Výk 5-10min

Při běžecké regeneraci propláchnete vaše nohy od náročných opakování, a to velmi efektivním způsobem.

Technika běhu: zaměřte se na správné držení těla, náklon vám určuje rychlost, nelámat se a uvolněte nohy v letové fázi (stehna, lýtka a holeně).

Trénink 2

Informace o tréninku

4 hod "běh/chůze". Střídejte běh/chůzi (kolem 75/25)

Hlavním cílem tohoto tréninku je získat délku potřebnou pro maraton. Měli byste střídat běh a chůzi. Běh asi 20 minut, chůze 5 minut atd. Důležitý je běh kolem 75% času a chůze 25%! Nezapomeňte se dobře obléci, abyste se vyhnuli prochladnutí při chůzi.

Technika běhu: při chůzi si udržte správné uvolněné držení těla (podsazená pánev, nehrbte se v zádech, hlavu tlačte lehce vzad, ramena uvolněná), mějte kratší krok a lehký náklon. Při běhu si kontrolujte stejné prvky držení těla, ale mějte o trochu větší náklon než při chůzi. Nezapomínejte na kadenci při běhu (170-180 kroků za min). Uvolněte kotníky v letové fázi, tím uvolníte holeně a lýtka, které se budou moci během běhu efektivněji regenerovat.

Trénink 3 + 4 + 5

Informace o tréninku

40 + 40 + 60 min lehkého běhu

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit. Uvolněte kotníky v letové fázi.

Začátek redukční fáze (vyladění) v přípravě na maraton

TÝDEN 24

Trénink 1

Informace o tréninku

4 x 12 min (4 ne úplně těžké + 4 střední + 4 těžké) 45 sec regenerace.

Tvrký trénink s pouze 45 sekundami regenerace po každých 12 minutách (dostatek času na pít).

Technika běhu: běžte uvolněně a snažte se o to, aby náklon určoval rychlost mezi Úsilím 3, 2 a 4. Mějte stejnou kadenci po celou dobu běhu (170-180 kroků/min). Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 2

Informace o tréninku

120 minut lehkého běhu.

Lehký běh pořád s nějakou délkou. Vyladění na maraton. Pijte stejný nápoj, který budete pít v den závodu.

Trénink 3 (pouze 3 tréninky tento týden)

Informace o tréninku

50 min lehkého běhu

Technika běhu: hlídejte si uvolněnost a také správnou kadenci (170-180). Při pomalých bězích máte spoustu času na kontrolu správného držení těla, uvolněnost, náklon a kadenci. Ruce jsou uvolněné u těla a pohyb jde při běhu po rovině lokty vzad a dopředu uvolnit. Uvolněte kotníky v letové fázi.

TÝDEN 25

Trénink 1

Informace o tréninku

10 x 3 min. 2 min regenerace po každých 3 min.

Pracujete v aerobním systému a přitom se adaptujete na rychlejší tempo.

Technika běhu: běžte uvolněně a snažte se o to, aby náklon určoval rychlost mezi Úsilím 2, 3 a 4. Mějte stejnou kadenci po celou dobu běhu (170-180 kroků/min).

Trénink 2

Informace o tréninku

24 min středně náročného běhu + 2 min reg + 5 x 1 min. 30 sec reg po každé 1 min.

Technika běhu: běžte uvolněně. Uvolněte stehna, lýtka a holeně v letové fázi. Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.

Trénink 3 (pouze 3 tréninky tento týden)

Informace o tréninku

40 min lehkého běhu

TÝDEN 26

Trénink 1

Informace o tréninku

4 x 5 min. 2 min reg po každých 5 min.

Informace o běhu

Běžte vaším maratonským tempem, které by mělo být kolem "lehkého" Úsilí 3. Roz + Výk 5-10min

Maratonské vyladění.

Technika běhu: kontrolujte si uvolněnost, správný náklon a kadenci.

Trénink 2

Informace o tréninku

[30 min lehkého běhu](#)

Běžte tento trénink 2 - 3 dny před maratonem. Den před maratonem je dostačující lehká chůze.

Trénink 3

Informace o tréninku

[Maratonský závod](#)

Dodržujte pitný režim nejen při závodu, ale už několik dní před ním.

Začátek regenerační fáze

REGENERAČNÍ TÝDEN 1 (ze 3)

Trénink 1

Informace o tréninku

[30 min + \(5 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.\)](#)

Regenerace po maratonu. 20 sekundové běhy k opětovnému získání elasticity vašich nohou po maratonu a jsou efektivnější ve srovnání s pouze "30 minutami lehkého běhu"

Trénink 2

Informace o tréninku

[40 min + \(5 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.\)](#)

Regenerace

Trénink 3

Informace o tréninku

[Chůze 30 min](#)

REGENERAČNÍ TÝDEN 2 (ze 3)

Trénink 1

Informace o tréninku

[10 x 45 sec. 15 sec reg po každých 45 sec.](#)

Trénink 2

Informace o tréninku

[40 min + \(10 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.\)](#)

Trénink 3

Informace o tréninku

[50 min chůze](#)

REGENERAČNÍ TÝDEN 3 (ze 3)

Trénink 1

Informace o tréninku

40 min + (10 x 20 sec. 20 sec reg po každých 20 sec.)

První "normální trénink", ačkoliv ne "v plné délce". Od tohoto okamžiku (což je asi 17 dnů po maratonu) můžete znovu pokračovat v normálním tréninku.

Technika: Snažte se držet hlavních zásad Chi Runningu.