



MEDZINÁRODNY  
MARATON  
MIERU

KATEGÓRIA

**ZAČIAŤOČNÍK**  
**10 KM / ŠTAFETA**



# VYLAĎ FORMU NA MMM

*Ako sa pripraviť na 10-tku  
alebo Magna štafetu 4 x 1/4 Maratón*



MEDZINÁRODNY  
MARATON  
MIERU

## DAJ S NAMI ŠTAFETU

*Úspešné zdolanie 10 kilometrov na maratónskej či inej trati nemusí byť pre teba iba nenaplneným predsavzatím.*

***Pretni, ako člen štafety, v prvú októbrovú nedeľu, spolu s tisíckami bežcov cieľovú čiaru najstaršieho maratónu v Európe.***

*Najmä preto, aby tvoj cieľ nabral reálne kontúry, zostavili sme tento **univerzálny tréningový plán**. Ten ti ukáže jednu z viacerých možností ako sa pripraviť na zdolanie takto dlhej trate. A potom si hoc aj dobehnúť do cieľa pre vytúženú medailu z Košíc.*



KOSICEMARATHON.COM  
#KOSICEMARATHON  
#EUROPESOLDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE



„Nesplaš sa a začni  
s prípravou voľne i keď sa ti zdá,  
že zvládneš už teraz viac.“

## JÚN – 1. TÝŽDEŇ

PO voľno

UT strečing – posilňovanie s váhou vlastného tela

ST klus 3 km – po rovine

ŠT strečing

PI klus 3 km – po rovine

SO voľno, resp. bicykel 60 min.

NE rozklus 1 km – strečing – výklus 2 km

## JÚN – 2. TÝŽDEŇ

PO voľno

UT strečing

ST rozklus 1 km, 3 x 500 m na pocit v miernom tempe, výklus 1 km

ŠT strečing, resp. plávanie 500 – 800 m

PI klus 3 km – po rovine

SO voľno, resp. bicykel 60 min.

NE rozklus 1 km – strečing – výklus 2 km

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA



# MEDZINÁRODNY MARATON MIERU



## JÚN – 3. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** strečing – posilňovanie s váhou vlastného tela
- ST** rozklus 1 km, 5 x 200 m na pocit v miernom tempe, výklus 1 km
- ŠT** strečing, resp. plávanie 500 – 800 m
- PI** klus 3 km – v lese
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** rozklus 1 km – strečing – výklus 2 km

## JÚN – 4. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** strečing
- ST** rozklus 1 km, 4 x 500 m na pocit v miernom tempe, výklus 1 km
- ŠT** strečing, resp. plávanie 500 – 800 m
- PI** klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** rozklus 1 km – strečing – výklus 2 km

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA



! „Preteky sú často  
najlepším tréningom.  
Naučia ťa veľa.“

KOSICEMARATHON.COM  
#KOSICEMARATHON  
#EUROPESOLDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE

## JÚL – 1. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ST** strečing
- ŠT** rozklus 1 km, 3 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)
- PI** rozklus 1 km, fartlek 3 x (1 minúta v tempe – 2 minúty ľahký klus)
- SO** voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
- NE** rozklus 1 km, 5 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

## JÚL – 2. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ST** strečing
- ŠT** rozklus 1 km, 3 x 1 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)
- PI** klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** rozklus 1 km, 5 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA



## MEDZINÁRODNY MARATON MIERU

### JÚL – 3. TÝŽDEŇ

<b>PO</b>	voľno
<b>UT</b>	klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
<b>ST</b>	strečing
<b>ŠT</b>	rozklus 1 km, 4 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)
<b>PI</b>	klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
<b>SO</b>	voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
<b>NE</b>	rozklus 1 km, 6 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

### JÚL – 4. TÝŽDEŇ

<b>PO</b>	voľno
<b>UT</b>	klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
<b>ST</b>	strečing
<b>ŠT</b>	klus 5 km – terén, v lese
<b>PI</b>	klus 4 km – po rovine, posilňovanie s váhou vlastného tela
<b>SO</b>	voľno, resp. bicykel 60 min.
<b>NE</b>	rozklus 1 km, 6 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA

KOSICEMARATHON.COM  
#KOSICEMARATHON  
#EUROPESOLDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE



„Rozvíjaj tempovú vytrvalosť  
na úsekoch a fartlekoch.  
Bez takýchto tréningov sa iba  
ťažko budeš zlepšovať.“

## AUGUST – 1. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 4 km – po rovine
- ST** strečing, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** klus 5 km – terén, v lese
- PI** rozklus 1 km, 4 x 1 km v miernom tempe, pauza 3 min., výklus 1 km
- SO** voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
- NE** rozklus 1 km, 6 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

## AUGUST – 2. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 5 km – po rovine
- ST** strečing, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** klus 7 km – po rovine
- PI** fartlek, rozklus 1 km, 3 x 2 min. zataženie v hornom aeróbnom pásme, pauza 4 min. voľný medziklus
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** rozklus 1 km, 2 x 2 km v miernom tempe, pauza 3 min., výklus 1 km

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA



# MEDZINÁRODNY MARATON MIERU



## AUGUST – 3. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 5 km – po rovine
- ST** strečing, resp. posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** klus 6 km – terén, v lese
- PI** rozklus 1 km, 2 x 2 km v miernom tempe
- SO** voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
- NE** klus 7 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

## AUGUST – 4. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** klus 5 km – terén, v lese
- ST** strečing, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** klus 7 km – po rovine
- PI** fartlek, rozklus 1 km, 2 x 2 min. zataženie v hornom aeróbnom pásme, pauza 4 min. voľný medziklus
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** klus 5 km – po rovine

VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA







## SEPTEMBER – 1. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** kľus 4 km – po rovine
- ST** strečing, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** rozklus 1 km, 4 x 1 km v tempe, výklus 1 km
- PI** kľus 6 km – terén, v lese
- SO** voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
- NE** kľus 8 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

## SEPTEMBER – 2. TÝŽDEŇ

- PO** voľno
- UT** kľus 5 km – po rovine
- ST** strečing, posilňovanie s váhou vlastného tela
- ŠT** rozklus 1 km, 2 x 2 km v tempe, výklus 1 km
- PI** kľus 7 km – po rovine
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** kľus 8 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)



„Nezabúdaj na dostatok spánku a oddychu.“



## MEDZINÁRODNY MARATON MIERU

„Neexperimentuj s pitným režimom  
a gélmí až na maratón, vyskúšaj si  
ich v predstihu už na tréningoch.“



### SEPTEMBER – 3. TÝŽDEŇ

PO	voľno
UT	klus 4 km – po rovine
ST	strečing
ŠT	fartlek, rozklus 1 km, 2 x 3 min. zataženie v hornom aeróbnom pásme, pauza 6 min. voľný medziklus
PI	klus 6 km – terén, v lese
SO	voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
NE	klus 6 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

### SEPTEMBER – 4. TÝŽDEŇ

PO	rozklus 1 km, 3 x 1 km v miernom tempe
UT	klus 4 km
ST	rozklus 2 km, strečing, výklus 2 km
ŠT	klus 4 km
PI	rozklus 1 km, strečing
SO	voľno
NE	<b>PRETEKY – MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU</b>

Tréningový plán pre vás zostavil  
**PhDr. Marcel Nemeč, PhD.**

- tréner atletiky, bežec na stredné a dlhé vzdialenosti, pedagóg  
a účastník halových ME v atletike v Ancone 2009 a MS v Lyone 2015

**VYLAĎ FORMU NA MMM  
10KM & ŠTAFETA**

**SÚVISLÝ BEH (SB)** – neprerušovaný nenáročný beh v aeróbnom pásme zaťaženia.

**Účink** – rozvoj všeobecnej bežeckej vytrvalosti, pozitívna fyziologická stimulácia organizmu [srdcovo-cievneho systému, respiračného systému, imunitného systému] v nenáročnom pásme zaťaženia.

**FARTLEK** – súvislý beh v striedavom tempe, zvýšená náročnosť tréningu je stanovená intenzitou bežeckého zaťaženia (tempo behu na 5 km resp. 10 km) a časom zaťaženia, v ktorom bežec zotráva (bežecké tempo fartlekového úseku). Fartlek vždy začíname aspoň 7 až 10 minútovým rozklusom (1,5 – 2 km) v nízkom tempe zaťaženia a až následne realizujeme beh zrýchlených úsekov, teda samotný fartlek. Rovnako zakončenie fartleku realizujeme 7 až 10 minút trvajúcim výklusom. Fartlek nikdy neprerušujeme chôdzou, ale po čase zvýšeného zaťaženia, nasleduje beh vo voľnejšom tempe v 2 násobku času trvania zvýšeného bežeckého zaťaženia.

**Účink** – stimulácia vytrvalostných bežeckých schopností v pásme  $VO_2 \max.$ , kde sa realizuje efektívny rozvoj metabolických mechanizmov fungovania organizmu v aeróbnom pásme zaťaženia (enzymatické odolácie prejavom kumulácie laktátu).

**DLHÝ BEH (DB)** – súvislý dlhý beh, v našom prípade sú to náročnejšie tréningy podmienené dĺžkou trvania bežeckého zaťaženia od 8 km absolvované v rovnomernom bežeckom tempe v pestro prírodnom prostredí, kde rozhodujúci je objem nabehaných kilometrov.

**Účink** – stimulácia vytrvalostných schopností bežca, ktoré sú podmienené energetickými mechanizmami spracovania glykogénu a lipidov. Dlhý beh výborne stimuluje činnosť srdcovo-cievneho systému, respiračného systému, metabolických systémov spracovania cukrov a lipidov. Pozor, náročný vytrvalostný tréning vyvoláva imunosupresívny efekt, preto treba ustrážiť zvýšený príjem živín po skončení tréningu.

**KOPCE** – opakované vybiehané svahy v stanovenej dĺžke (odporúčame v tempe behu na 5 km), po absolvovaní bežeckého úseku (vybiehnutého svahu) sa bežec chodzou vráti na začiatok úseku. Tréning vybiehaných kopcov má identickú stavbu, ako tréning bežeckých úsekov.

**Účink** – stimulácia silových schopností bežca a zlepšenie fázy odrazu v bežeckom kroku. Efektívny prostriedok náciku posturálnej stability bežca – tzv. bežecký luk.

**ÚSEKY** – prerušované bežecké úseky v stanovenom bežeckom tempe. Tréning vždy začíname rozklusom, rozcvičením, bežeckou abecedou a prípravnými bežeckými rovinkami (5 x 100 m). Nasleduje hlavný obsah tréningu (bežecké úseky), ktoré predstavujú striedavý typ zaťaženia, kde po intenzívnom bežeckom zaťažení bežec vyplní fázu oddychu medzichôdzou alebo medziklusom s miernym vydychaním a následne realizuje ďalší bežecký úsek. Tréning je zakončený výklusom v dĺžke 1,5 – 2 km.

**Účink** – podobne ako fartlek, stimuluje metabolické procesy organizmu bežca v pásme  $VO_2 \max.$ , resp. v dolnom prahovom pásme aeróbnno-anaeróbného zaťaženia, čím sa vytvára nárazníková rezerva pre maratónske tempo, ktoré bežec subjektívne nepocituje ako limitnú bežeckú rýchlosť.

*„Bež kým môžeš, kráčaj ak budeš musieť, plaz sa ak to je nevyhnutné, len to jednoducho nikdy nevzdaj..“*

**Dean Karnazes (USA)**  
Ultramaratónec



KOŠICE



KOŠICKÝ  
SAMOSPRAVNÝ  
KRAJ



MARATÓNSKY  
KLUB  
KOŠICE



**KOSICEMARATHON.COM**  
**#KOSICEMARATHON**  
**#EUROPESOLDEST**  
**#MARATONSKEMESTO**  
**#KOŠICE**