



MEDZINÁRODNY
MARATON
MIERU



WOMEN'S AGE GROUP
QUALIFIER



VYLAĎ FORMU NA MMM

*Ako môže vyzerat' tvoj
maratónsky tréningový plán*



MEDZINÁRODNY
MARATÓN
MIERU

DAJ S NAMI 42 KILÁKOV

Úspešné zdolanie košickej maratónskej trate nemusí byť pre teba iba nenaplneným predsavzatím.

Pretni už tento rok v prvú októbrovú nedeľu spolu s tisíckami bežcov cieľovú čiaru najstaršieho maratónu v Európe!

*Najmä preto, aby tvoj cieľ nabral reálne kontúry, sme zostavili **univerzálny tréningový plán**, ktorý ti ukáže jednu z viacerých možností ako sa pripraviť na maratón a dobehnúť si 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.“

1. – 5. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
1T 20. 5. – 26. 5.	-	SB 5 km	SB 6,5 km	SB 6,5 km	-	SB 5 km	SB 10 km
2T 27. 5. – 2. 6.	-	SB 5 km	SB 8 km	SB 5 km	-	SB 5 km	SB 11 km
3T 3. 6. – 9. 6.	-	SB 8 km	FARTLEK 7 km	SB 5 km	-	SB 5 km	SB 13 km
4T 10. 6. – 16. 6.	-	SB 5 km	FARTLEK 7 km	SB 6,5 km	-	SB 5 km	SB 16 km
5.T 17. 6. – 23. 6.	-	SB 5 km	KOPCE 4 – 5 x 300 m	SB 6,5 km	-	SB 5 km	DB 19 km



MEDZINÁRODNY
MARATON
MIERU

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



6. – 10. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
6T 24. 6. – 30. 6.	–	SB 6,5 km	FARTLEK 7 km	SB 10 km	–	SB 8 km	SB 8 km <i>tempo maratónu</i>
7T 1. 7. – 7. 7.	–	SB 5 km 3x	ÚSEKY 6 x 1 km	SB 8 km	–	SB 5 km	DB 20 km
8T 8. 7. – 14. 7.	–	SB 10 km	SB 8 km	SB 10 km	–	SB 8 km	SB 15 km
9T 15. 7. – 21. 7.	–	SB 6,5 km	ÚSEKY 4 x 2 km	SB 11 km	–	SB 5 km	DB 22 km
10T 22. 7. – 28. 7.	–	SB 11 km	SB 10 km	SB 11 km	–	SB 10 km	SB 14 km <i>tempo maratónu</i>



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

KOSICEMARATHON.COM
#KOSICEMARATHON
#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE

11. – 15. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
11T 29. 7. – 4. 8.	-	SB 8 km	KOPCE 4 – 5 x 300 m	SB 12 km	-	SB 5 km	DB 22 km
12T 5. 8. – 11. 8.	-	SB 8 km	ÚSEKY 3 x 1,5 km	SB 12 km	-	SB 2 – 3 km	10 km PRETEKY
13T 12. 8. – 18. 8.	-	SB 8 km	ÚSEKY 6 x 1 km	SB 12 km	-	SB 5 km	SB 15 km <i>tempo maratónu</i>
14T 19. 8. – 25. 8.	-	SB 10 km	FARTLEK 7 km	SB 12 km	-	SB 2 – 3 km	10 km PRETEKY alebo DB 18 km
15T 26. 8. – 1. 9.	-	SB 10 km	ÚSEKY 4 x 2 km	SB 13 km	-	SB 5 km	DB 22 – 24 km



„Nezabúdaj na dostatok spánku a oddychu.“



MEDZINÁRODNY
MARATON
MIERU

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



16. – 20. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
16T 2. 9. – 8. 9.	–	SB 10 km	ÚSEKY 5 x 1,5 km	SB 15 km	–	SB 6,5 km	10 km PRETEKY alebo DB 18 km
17T 9. 9. – 15. 9.	–	SB 8 km	SB 5 km	SB 8 km	–	SB 5 km	DB 25 – 28 km
18T 16. 9. – 22. 9.	–	SB 8 km	SB 10 km	SB 13 km	–	SB 6,5 km	SB 19 km
19T 23. 9. – 29. 9.	–	SB 8 km	SB 6,5 km	SB 10 km	–	SB 5 km	DB 20 – 22 km
20T 30. 9. – 6. 10.	–	SB 5 km	FARTLEK 7 km	–	–	SB 3 km	MARATÓN

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 $VO_2 \text{ max.}$, kde sa realizuje efektívny rozvoj metabolických mechanizmov fungovania organizmu v aeróbnom pásme zaťaženia (enzymatické odolávanie prejavom kumulácie laktátu).

DLHÝ BEH (DB) – súvislý dlhý beh, v našom prípade sú to náročnejšie tréningy podmienené dĺžkou trvania bežeckého zaťaženia od 18 km absolvované v rovnomernom bežeckom tempe v pestrom 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 (vybehnutého svahu) sa bežec chôdzou 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 nácviaku 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 $VO_2 \text{ max.}$, resp. v dolnom prahovom pásme aeróbo-anaeróbného zaťaženia, čím sa vytvára nárazníková rezerva pre maratónske tempo, ktoré bežec subjektívne nepocituje ako limitnú bežeckú rýchlosť.

ODPORÚČANÉ TEMPÁ*

Maratón 4:00:00 hod.

5:40 min./km, (súťažné tempo maratónu)

Voľný súvislý beh (SB)

6:45 min./km

Fartlek – 100 m

29 sek., (tempo 10 km = 4:50 min./km)

Dlhý beh (DB)

6:45 min./km – 6:55 min./km

Úseky v dĺžke 1km

4:50 min./km (tréningové tempo)

Úseky v dĺžke 1,5 km

4:50 min./km (tréningové tempo)

Úseky v dĺžke 2 km

5:00 min./km (tréningové tempo)

Kopce v dĺžke 100m

28 sek. (tempo 5 km = 4:40 min./km)

* Bežcom s ambíciou dokončiť maratón v čase kratšom ako 4 hodiny odporúčame primerane si upraviť tréningové dlhých behov a zvýšiť jednotlivé tréningové tempá.

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

Dean Karnazes (USA)
Ultramaratónec



MEDZINÁRODNÝ
MARATÓN
MIERU



MARATÓNSKY
KLUB
KOŠICE



KOSICEMARATHON.COM
#KOSICEMARATHON
#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE