

KATEGÓRIA  
**MARATÓN**  
42 KM



# VYLAĎ FORMU NA 100. MMM

*Ako môže vyzeráť tvoj  
maratónsky tréningový plán*



## DAJ S NAMI 42 KILÁKOV

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

*Pretni už tento rok v prvú októbrovú nedelu spolu s tisícami 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.*





„Nespláš 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
<b>1T</b> 15. 5. – 21. 5.	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 6,5 km	<b>SB</b> 6,5 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 10 km
<b>2T</b> 22. 5. – 28. 5.	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 5 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 11 km
<b>3T</b> 29. 5. – 4. 6.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>FARTLEK</b> 7 km	<b>SB</b> 5 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 13 km
<b>4T</b> 5. 6. – 11. 6.	-	<b>SB</b> 5 km	<b>FARTLEK</b> 7 km	<b>SB</b> 6,5 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 16 km
<b>5T</b> 12. 6. – 18. 6.	-	<b>SB</b> 5 km	<b>KOPCE</b> 4 – 5 x 300 m	<b>SB</b> 6,5 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 19 km



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

## 6. – 10. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
<b>6T</b> 19. 6. – 25. 6.	-	<b>SB</b> 6,5 km	<b>FARTLEK</b> 7 km	<b>SB</b> 10 km	-	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 8 km tempo maratónu
<b>7T</b> 26. 6. – 2. 7.	-	<b>SB</b> 5 km 3x	<b>ÚSEKY</b> 6 x 1 km	<b>SB</b> 8 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 20 km
<b>8T</b> 3. 7. – 9. 7.	-	<b>SB</b> 10 km	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 10 km	-	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 15 km
<b>9T</b> 10. 7. – 16. 7.	-	<b>SB</b> 6,5 km	<b>ÚSEKY</b> 4 x 2 km	<b>SB</b> 11 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 22 km
<b>10T</b> 17. 7. – 23. 7.	-	<b>SB</b> 11 km	<b>SB</b> 10 km	<b>SB</b> 11 km	-	<b>SB</b> 10 km	<b>SB</b> 14 km tempo maratónu



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

KOSICEMARATHON.COM  
#KOSICEMARATHON  
#EUROPESEOLDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE

## 11. – 15. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
<b>11T</b> 24. 7. – 30. 7.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>KOPCE</b> 4 – 5 x 300 m	<b>SB</b> 12 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 22 km
<b>12T</b> 31. 7. – 6. 8.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>ÚSEKY</b> 3 x 1,5 km	<b>SB</b> 12 km	-	<b>SB</b> 2 – 3 km	10 km <b>PRETEKY</b>
<b>13T</b> 7. 8. – 13. 8.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>ÚSEKY</b> 6 x 1 km	<b>SB</b> 12 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 15 km <i>tempo maratónu</i>
<b>14T</b> 14. 8. – 20. 8.	-	<b>SB</b> 10 km	<b>FARTLEK</b> 7 km	<b>SB</b> 12 km	-	<b>SB</b> 2 – 3 km	10 km <b>PRETEKY</b> alebo <b>DB</b> 18 km
<b>15T</b> 21. 8. – 27. 8.	-	<b>SB</b> 10 km	<b>ÚSEKY</b> 4 x 2 km	<b>SB</b> 13 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 22 – 24 km



„Nezabúdaj na dostatočný spánok a oddych.“



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



## 16. – 20. týždeň

TÝŽDEŇ	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE
<b>16T</b> 28. 8. – 3. 9.	-	<b>SB</b> 10 km	<b>ÚSEKY</b> 5 x 1,5 km	<b>SB</b> 15 km	-	<b>SB</b> 6,5 km	10 km <b>PRETEKY</b> alebo <b>DB</b> 18 km
<b>17T</b> 4. 9. – 10. 9.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 5 km	<b>SB</b> 8 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 25 – 28 km
<b>18T</b> 11. 9. – 17. 9.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 10 km	<b>SB</b> 13 km	-	<b>SB</b> 6,5 km	<b>SB</b> 19 km
<b>19T</b> 18. 9. – 24. 9.	-	<b>SB</b> 8 km	<b>SB</b> 6,5 km	<b>SB</b> 10 km	-	<b>SB</b> 5 km	<b>DB</b> 20 – 22 km
<b>20T</b> 25. 9. – 1. 10.	-	<b>SB</b> 5 km	<b>FARTLEK</b> 7 km	-	-	<b>SB</b> 3 km	<b>MARATÓN</b>

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

**Účinok** – 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 výkľusom. Fartlek nikdy neprerušíme chôdzou, ale po čase zvýšeného zaťaženia, nasleduje beh vo voľnejšom tempe v 2 násobku času trvania zvýšeného bežeckého zaťaženia.

**Účinok** – stimulácia vytrvalostných bežeckých schopností v pásme VO<sub>2</sub> 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 podminené dĺžkou trvania bežeckého zaťaženia od 18 km absolvované v rovnomenom bežeckom tempe v pestrom prírodnom prostredí, kde rozhodujúci je objem nabehaných kilometrov.

**Účinok** – stimulácia vytrvalostných schopností bežca, ktoré sú podminené energetickými mechanizmami spracovania glykogénu a lipidov. Dlhý beh výborne stimuluje činnosť srdcovo-cievneho systému, respiračného systému, metabolických systémov spracovanie 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 chôdzou vráti na začiatok úseku. Tréning vybiehaných kopcov má identickú stavbu, ako tréning bežeckých úsekov.

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

**ÚSEKY** – prerušované bežecké úseky v stanovenom bežeckom tempe. Tréning vždy začíname rozklusom, rozvíjením, 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 využíva oddychu medzichôdzou alebo medziklusom s miernym vydýchaním a následne realizuje ďalší bežecký úsek. Tréning je zakončený výkľusom v dĺžke 1,5 – 2 km.

**Účinok** – podobne ako fartlek, stimuluje metabolické procesy organizmu bežca v pásme VO<sub>2</sub> max, resp. v dolnom prahovom pásme aeróbno-anaeróbneho zaťaženia, čím sa vytvára nárazníková rezerva pre maratónske tempo, ktoré bežec subjektívne nepocítuje ako limitnú bežeckú rýchlosť.

## **ODPORÚČANÉ TEMPÁ\***

### **Maratón 4:00:00 hod.**

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

### **Volný 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 100 m**

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

\* Bežcom s ambíciou dokončiť maratón v čase kratšom ako 4 hodiny odporúčame primerane si upraviť tréningy 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

 [KOSICEMARATHON.COM](http://KOSICEMARATHON.COM)  
 #KOSICEMARATHON  
 #EUROPESELDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE



MEDZINÁRODNY  
MARATON  
MIERU



MARATÓNSKY  
KLUB  
KOŠICE



PROGRESS  
PROMOTION