



100.
MEDZINÁRODNÝ
MARATÓN MIERU

KATEGÓRIA

ZAČIATOČNÍK
10 KM / ŠTAFETA



**VYLAĎ
FORMU
NA 100. MMM**

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



MEDZINÁRODNÝ
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.“*

1. TÝŽDEŇ / 12. 6. – 18. 6.

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

2. TÝŽDEŇ / 19. 6. – 25. 6.

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



3. TÝŽDEŇ / 26. 6. – 2. 7.

- 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

4. TÝŽDEŇ / 3. 7. – 9. 7.

- 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

VYLAĐ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



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



KOSICEMARATHON.COM
#KOSICEMARATHON
#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE



5. TÝŽDEŇ / 10. 7. – 16. 7.

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 kľus)
SO	voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
NE	rozklus 1 km, 5 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

6. TÝŽDEŇ / 17. 7. – 23. 7.

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

7. TÝŽDEŇ / 24. 7. – 30. 7.

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

8. TÝŽDEŇ / 31. 7. – 6. 8.

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

VYLAÐ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



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



9. TÝŽDEŇ / 7. 8. – 13. 8.

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)

10. TÝŽDEŇ / 14. 8. – 20. 8.

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



MEDZINÁRODNY MARATON MIERU

11. TÝŽDEŇ / 21. 8. – 27. 8.

- 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)

12. TÝŽDEŇ / 28. 8. – 3. 9.

- 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. zaťaženie v hornom aeróbnom pásme, pauza 4 min. voľný medziklus
- SO** voľno, resp. bicykel 60 min.
- NE** klus 5 km – po rovine

VYLAÐ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



13. TÝŽDEŇ / 4. 9. – 10. 9.

PO	voľno
UT	klus 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	klus 6 km – terén, v lese
SO	voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
NE	klus 8 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

14. TÝŽDEŇ / 11. 9. – 17. 9.

PO	voľno
UT	klus 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	klus 7 km – po rovine
SO	voľno, resp. bicykel 60 min.
NE	klus 8 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)



„Nezabúdaj na dostatok spánku a oddychu.“



MEDZINÁRODNÝ MARATON MIERU

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



15. TÝŽDEŇ / 18. 9. – 24. 9.

PO	voľno
UT	klus 4 km – po rovine
ST	strečing
ŠT	fartlek, rozklus 1 km, 2 x 3 min. zaťaženie 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)

16. TÝŽDEŇ / 25. 9. – 1. 10.

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 PRETEKY – MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU

Tréningový plán pre vás zostavil

PhDr. Marcel Nemec, PhD.

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

**VYLAĎ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA**

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

Účinnok – 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.

Účinnok – stimulácia vytrvalostných bežeckých schopností v pásme $\dot{V}O_2$ 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 8 km absolvované v rovnomernom bežeckom tempe v pestro prírodnom prostredí, kde rozhodujúci je objem nabehaných kilometrov.

Účinnok – 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.

Účinnok – 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, rozcvičením, bežeckou abecedou a prípravnými bežeckými rovinčkami (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.

Účinnok – podobne ako fartlek, stimuluje metabolické procesy organizmu bežca v pásme $\dot{V}O_2$ max, resp. v dolnom prahovom pásme aeróbo-anaeróbného zaťaženia, čím sa vytvára nárazníková rezerva pre maratónske tempo, ktoré bežec subjektívne nepocítiť 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
SAMOSPÁVNÝ
KRAJ

MAGNA



MARATÓNSKY
KLUB
KOŠICE



PROGRESS
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



#KOSICEMARATHON



#EUROPESOLDEST

#MARATONSKEMESTO

#KOSICE