



2025

MEDZINÁRODNÝ
MARATÓN

MIERU

NAJSTARŠÍ V EUROPE · ZAL. V ROKU 1924

MARATÓN
42 KM



**VYLAÐ
FORMU
NA MMM**

*Ako môže vyzerat' 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 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.*





„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 19. 5. – 25. 5.	–	SB 5 km	SB 6,5 km	SB 6,5 km	–	SB 5 km	SB 10 km
2T 26. 5. – 1. 6.	–	SB 5 km	SB 8 km	SB 5 km	–	SB 5 km	SB 11 km
3T 2. 6. – 8. 6.	–	SB 8 km	FARTLEK 7 km	SB 5 km	–	SB 5 km	SB 13 km
4T 9. 6. – 15. 6.	–	SB 5 km	FARTLEK 7 km	SB 6,5 km	–	SB 5 km	SB 16 km
5T 16. 6. – 22. 6.	–	SB 5 km	KOPCE 4 – 5 x 300 m	SB 6,5 km	–	SB 5 km	DB 19 km





MEDZINÁRODNÝ
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 23. 6. – 29. 6.	–	SB 6,5 km	FARTLEK 7 km	SB 10 km	–	SB 8 km	SB 8 km <i>tempo maratónu</i>
7T 30. 6. – 6. 7.	–	SB 5 km 3x	ÚSEKY 6 x 1 km	SB 8 km	–	SB 5 km	DB 20 km
8T 7. 7. – 13. 7.	–	SB 10 km	SB 8 km	SB 10 km	–	SB 8 km	SB 15 km
9T 14. 7. – 20. 7.	–	SB 6,5 km	ÚSEKY 4 x 2 km	SB 11 km	–	SB 5 km	DB 22 km
10T 21. 7. – 27. 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 28. 7. – 3. 8.	–	SB 8 km	KOPCE 4 – 5 x 300 m	SB 12 km	–	SB 5 km	DB 22 km
12T 4. 8. – 10. 8.	–	SB 8 km	ÚSEKY 3 x 1,5 km	SB 12 km	–	SB 2 – 3 km	10 km PRETEKY
13T 11. 8. – 17. 8.	–	SB 8 km	ÚSEKY 6 x 1 km	SB 12 km	–	SB 5 km	SB 15 km <i>tempo maratónu</i>
14T 18. 8. – 24. 8.	–	SB 10 km	FARTLEK 7 km	SB 12 km	–	SB 2 – 3 km	10 km PRETEKY alebo DB 18 km
15T 25. 8. – 31. 8.	–	SB 10 km	ÚSEKY 4 x 2 km	SB 13 km	–	SB 5 km	DB 22 – 24 km



„Nezabúdaj na dostatok spánku a oddychu.“



MEDZINÁRODNÝ 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 1. 9. – 7. 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 8. 9. – 14. 9.	–	SB 8 km	SB 5 km	SB 8 km	–	SB 5 km	DB 25 – 28 km
18T 15. 9. – 21. 9.	–	SB 8 km	SB 10 km	SB 13 km	–	SB 6,5 km	SB 19 km
19T 22. 9. – 28. 9.	–	SB 8 km	SB 6,5 km	SB 10 km	–	SB 5 km	DB 20 – 22 km
20T 29. 9. – 5. 10.	–	SB 5 km	FARTLEK 7 km	–	–	SB 3 km	MARATÓN

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 Ancone 2009 a MS v Lyone 2015.

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 zotrúva (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 V02 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 bežekom tempe v pestrom 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 (vybehnutého svahu) sa bežec chôdzou vráti na začiatok úseku. Tréning vybiehaných kopcov má identickú stavbu, ako tréning bežeckých úsekov.

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

ÚSEKY – prerušované bežecké úseky v stanovenom bežekom tempe. Tréning vždy začíname rozklusom, rozčvičením, bežekom abecedou a prípravnými bežeckými rovinami (5 x 100 m). Nasleduje hlavný obsah tréningu (bežecké úseky), ktoré predstavujú striedavý typ zaťaženia, kde po intenzívnom bežekom 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 V02 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 1 km

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

 MEDZINÁRODNÝ
MARATÓN
MIERU



MARATÓNSKY
KLUB
KOŠICE



PROGRESS
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



#KOSICEMARATHON



#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE