



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 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 bežekom kroku. Efektívny prostriedok nácviku posturálnej stability bežca – tzv. bežecský luk.

ÚSEKY – prerušované bežecké úseky v stanovenom bežekom tempe. Tréning vždy začíname rozklusom, rozcvičením, 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 bežecský 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 bežecú 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



MARATÓNSKY
KLUB
KOŠICE



PROGRESS
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



#KOSICEMARATHON



#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE