



2025

MEDZINÁRODNÝ
MARATÓN

MIERU

NAJSTARŠÍ V EUROPE - ZAL. V ROKU 1924

ZAČIAŤOČNÍK
10 KM / ŠTAFETA



**VYLAĎ
FORMU
NA MMM**

*Ako sa pripraviť na štafetu
Magna maratón 4 x 1/4*



MEDZINÁRODNÝ
MARATON
MIERU

DAJ S NAMI ŠTAFETU

*Úspešné zdolanie 10 kilometrov na maratónskej
či inej trati nemusí byť pre teba iba nenaplneným
pedsavzatím.*

***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 / 16. 6. – 22. 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 / 23. 6. – 29. 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 / 30. 6. – 6. 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 / 7. 7. – 13. 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 / 14. 7. – 20. 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 klus)
SO	voľno, resp. plávanie 500 – 800 m
NE	rozklus 1 km, 5 km v miernom tempe 65 – 75 % max TF (tepová frekvencia)

6. TÝŽDEŇ / 21. 7. – 27. 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 / 28. 7. – 3. 8.

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 / 4. 8. – 10. 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)

VYLAĐ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



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



9. TÝŽDEŇ / 11. 8. – 17. 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 / 18. 8. – 24. 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. zaťaženie 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 / 25. 8. – 31. 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 / 1. 9. – 7. 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. zataženie 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 / 8. 9. – 14. 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 / 15. 9. – 21. 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 géľmi až na maratón, vyskúšaj si
ich v predstihu už na tréningoch.“*



15. TÝŽDEŇ / 22. 9. – 28. 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 / 29. 9. – 5. 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 vzdálenosti, pedagóg a účastník halových ME v atletike v Ancone 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 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 $\dot{V}O_2$ 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 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 (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



MEDZINÁRODNÝ
MARATON
MIERU



MARATÓNSKY
KLUB
KOŠICE



PROGRESS
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



#KOSICEMARATHON



#MARATONSKEMESTO

#KOSICE