



2026

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*

## DAJ S NAMI ŠTAFETU

*Úspešné zdolanie 10 kilometrov na maratónskej čí 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 / 15. 6. – 21. 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 / 22. 6. – 28. 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                         |



# MEDZINÁRODNY MARATON MIERU



## 3. TÝŽDEŇ / 29. 6. – 5. 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 / 6. 7. – 12. 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



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



KOSICEMARATHON.COM  
#KOSICEMARATHON  
#EUROPESOLDEST  
#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE



## 5. TÝŽDEŇ / 13. 7. – 19. 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 / 20. 7. – 26. 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)



# MEDZINÁRODNÝ MARATON MIERU

## 7. TÝŽDEŇ / 27. 7. – 2. 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 / 3. 8. – 9. 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) |



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



## 9. TÝŽDEŇ / 10. 8. – 16. 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 / 17. 8. – 23. 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                                 |



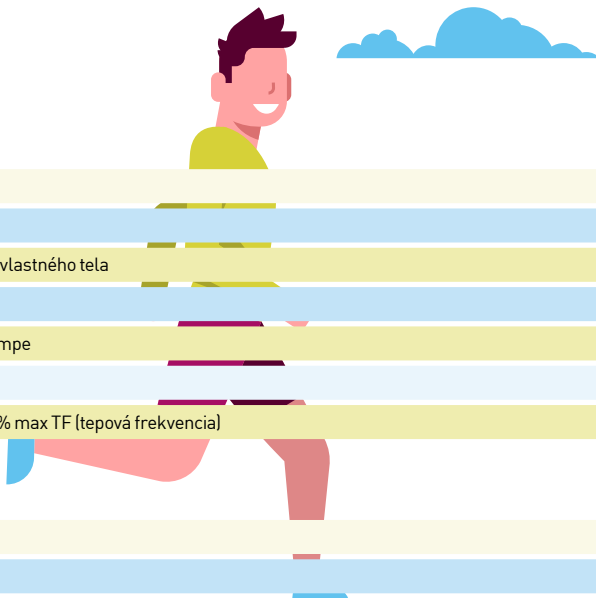
# MEDZINÁRODNÝ MARATON MIERU

## 11. TÝŽDEŇ / 24. 8. – 30. 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 / 31. 8. – 6. 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





### 13. TÝŽDEŇ / 7. 9. – 13. 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 / 14. 9. – 20. 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 / 21. 9. – 27. 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 / 28. 9. – 4. 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 | <b>PRETEKY – MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU</b> |

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  $\dot{V}O_2$  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*



MARATÓNSKY  
KLUB  
KOŠICE



PROGRESS  
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



#KOSICEMARATHON



#MARATONSKEMESTO  
#KOSICE