

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 5 hodin

1. TÝDEN

PO	5 km (7:20/km)
ÚT	volno
ST	6 km (7:20/km)
ČT	7 km (7:20/km)
PÁ	volno
SO	8 km (7:10/km)
NE	volno

2. TÝDEN

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	7 km (7:10/km)
ČT	9 km (7:10/km)
PÁ	volno
SO	7 km (7:05/km)
NE	volno

3. TÝDEN

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:50/km)
ČT	9 km (7:00/km)
PÁ	volno
SO	12 km (7:05/km)
NE	volno

4. TÝDEN

PO	5 km (7:10/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:45/km)
ČT	9 km (6:55/km)
PÁ	volno
SO	14 km (7:00/km)
NE	volno

5. TÝDEN

PO	5 km (6:50/km)
ÚT	volno
ST	8 km (6:45/km)
ČT	10 km (6:55/km)
PÁ	volno
SO	16 km (7:00/km)
NE	volno

6. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:50/km, 3 km při 6:45)
ÚT	volno
ST	9 km (3 km 6:50/km, 6 km 6:45)
ČT	10 km (4 km 6:50/km, 6 km 6:45/km)
PÁ	volno
SO	20 km (2 km 7:20/km, 12 km 7:00/km, 4 km 6:45/km, 1 km 6:30/km, 1 km 7:00/km)
NE	volno

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 5 hodin

7. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:45)
ÚT	volno
ST	9 km (4 km 6:50/km, 5 km 6:40)
ČT	10 km (5 km 6:50/km, 5 km 6:40)
PÁ	volno
SO	24 km (4 km 7:20/km, 6 km 7:10/km, 14 km 7:00/km)
NE	volno

8. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:50/km, 2 km 6:45/km)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:40)
ČT	6 km (3 km 7:20/km, 3 km 7:00)
PÁ	volno
SO	Test při Sportisimo Prague Half Marathon tempo 6:30 6:45/km (výsledný čas 2:17:08-2:22:25)
NE	volno

9. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:45/km, 6 km 6:40/km)
ČT	12 km (6 km 6:50/km, 6 km 6:35/km)
PÁ	volno
SO	28 km (6 km 7:20/km, 8 km 7:10/km, 6 km 7:05/km, 8 km 7:00/km)
NE	volno

10. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:45/km, 3 km 6:35/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:50/km, 6 km 6:30/km)
ČT	12 km (6 km 6:50/km, 6 km 6:35/km)
PÁ	volno
SO	28 km (6 km 7:20/km, 6 km 7:15/km, 6 km 7:10/km, 6 km 7:05/km, 4 km 7:00/km)
NE	volno

11. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:45/km, 3 km 6:35/km)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:30/km)
ČT	8 km (4 km 6:50/km, 4 km 6:20/km)
PÁ	volno
SO	15 km (5 km 7:00/km, 10 km 6:50/km)
NE	volno

12. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	Volkswagen Maraton Praha

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod 30 min

1. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	12 km (5 km 6:10/km, 4 km 6:05/km, 3 km 5:55/km)

2. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	20 km (5 km 6:10/km, 10 km 6:00/km, 5 km 5:55/km)

3. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	volno

4. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	24 km (5 km 6:30/km, 5 km 6:25/km, 14 km 6:20/km)

5. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	6 km (3 km 6:25/km, 3 km 6:15/km)

6. TÝDEN

PO	6 km (3 km 7:00/km, 3 km 6:50/km)
ÚT	volno
ST	6 km (3 km 6:50/km, 3 km 6:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	3 km (7:20/km)
NE	28 km (5 km 6:45/km, 9 km 6:35/km, 14 km 6:30/km)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod 30 min

7. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:10/km, 3 km 6:00)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:10/km, 8 km 6:00)
ČT	13 km (5 km 6:15/km, 8 km 5:55/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 4 km 6:05/km, 1 km 6:00/km)
NE	30 km (5 km 6:45/km, 7 km 6:35/km, 18 km 6:30/km)

8. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:10/km, 3 km 6:00/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:10/km, 6 km 6:00/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	Test při Sposrtisimo Prague Half Marathon tempo 5:55 - 6:00/km (výsledný čas 2:04:50-2:06:35)
NE	volno

9. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:10/km, 2 km 6:00/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 6:10/km, 5 km 6:00/km)
ČT	13 km (6 km 6:15/km, 7 km při 6:00/km)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 3 km 6:00/km, 1 km 6:05/km)
NE	32 km (5 km 6:30/km, 11 km 6:25/km, 16 km 6:20/km)

10. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:10/km, 2 km 6:00)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 6:10/km, 7 km 6:00/km)
ČT	13 km (5 km 6:15/km, 8 km 6:05/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:20/km, 4 km 6:10/km, 4 km 6:00/km, 1 km 6:10/km)
NE	30 km (5 km 6:30/km, 10 km 6:25/km, 15 km 6:20/km)

11. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:30/km, 2 km 6:10/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:20/km, 8 km 6:10/km)
ČT	10 km (5 km 6:15/km, 5 km 6:00/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5 km 6:20/km, 5 km 6:10/km)
NE	15 km (6 km 6:20/km, 9 km 6:15/km)

12. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:20/km, 2 km 6:10/km) + 40 minut výklus
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:20/km, 4 km 6:10/km) + 30 minut výklus
ČT	6 km (3 km 6:20/km, 3 km 6:10) + 30 minut výklus
PÁ	volno
SO	3 km (6:30/km)
NE	Volkswagen Maraton Praha

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod.

1. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 6:00/km, 5 km 5:50/km)
ČT	8 km (4 km 6:00, 4 km 5:50/km)
PÁ	volno
SO	12 km (4 km 6:00/km, 4 km 5:55/km, 2 km 5:50/km)
NE	12 km (6 km 6:15/km, 6 km 5:50/km)

2. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (6 km 6:00/km, 4 km 5:50/km)
ČT	8 km (4 km 6:00/km, 4 km 5:50/km)
PÁ	volno
SO	10 km (4 km 6:00/km, 3 km 5:55/km, 3 km 5:50/km)
NE	15 km (5 km 6:15/km, 5 km 6:10/km, 5 km 6:00/km)

3. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:55/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:00/km)
ČT	10 km (5 km 6:00/km, 5 km 5:40/km)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:55/km, 5 km 5:50/km, 2 km 5:45/km, 1 km 6:00/km)
NE	20 km (5 km 6:00/km, 10 km 5:55/km, 5 km 5:50/km)

4. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (6 km 6:00/km, 4 km 5:45/km)
ČT	12 km (5 km 6:00/km, 7 km 5:30/km)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:55/km, 4 km 5:50/km, 3 km 5:40/km, 1 km 6:00/km)
NE	24 km (5 km 6:10/km, 5 km 6:05/km, 14 km 6:00/km)

5. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:55/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:50/km)
ČT	volno
PÁ	4 km (2 km 6:10/km, 2 km 6:00/km)
SO	Test na 15 km tempo mezi 5:40 - 5:45/km
NE	6 km (3 km 6:15/km, 3 km 6:10/km)

6. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:00/km, 3 km 5:45/km)
ÚT	volno
ST	11 km (4 km 6:00/km, 7 km 5:55/km)
ČT	12 km (6 km 6:00/km, 6 km 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:20/km, 2 km 6:00/km, 5 km 5:45/km, 3 km 5:30/km, 1 km 6:00/km)
NE	28 km (5 km 6:25/km, 9 km 6:15/km, 14 km 6:10/km)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 4 hod.

7. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:00/km, 3 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:00/km, 8 km 5:45/km)
ČT	13 km (5 km 6:05/km, 8 km 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:20/km, 2 km 6:00/km, 4 km 6:50/km, 4 km 5:45/km, 1 km 6:00/km)
NE	30 km (5 km 6:25/km, 7 km 6:15/km, 18 km 6:10/km)

8. TÝDEN

PO	6 km (3 km 6:00/km, 3 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 6:00/km, 6 km 5:40/km)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	Test při Sposrtisimo Prague Half Marathon tempo 5:20 - 5:25/km (výsledný čas 1:52:31 - 1:54:17)
NE	volno

9. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 6:00/km, 5 km 5:45/km)
ČT	13 km (6 km 6:05/km, 7 km 5:50/km)
PÁ	volno
SO	12 km (2 km 6:20/km, 2 km 6:00/km, 4 km 5:45/km, 3 km 5:30/km, 1 km 6:00/km)
NE	32 km (5 km 6:10/km, 11 km 6:00/km, 16 km 5:50/km)

10. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 6:00/km, 8 km 5:45/km)
ČT	13 km (5 km 6:05/km, 8 km 5:25/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 6:20/km, 2 km 6:00/km, 4 km 5:40/km, 4 km 5:30/km, 1 km 6:00/km)
NE	30 km (5 km 6:10/km, 10 km 6:00/km, 15 km 5:45/km)

11. TÝDEN

PO	4 km (2 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	12 km (4 km 6:00/km, 8 km 5:20/km)
ČT	10 km (5 km 6:05/km, 5 km 5:10/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5 km 6:00/km, 5 km 5:30/km)
NE	15 km (6 km 6:00/km, 9 km 5:45/km)

12. TÝDEN

PO	6 km (4 km 6:00/km, 2 km 5:50/km)
ÚT	volno
ST	8 km (4 km 6:00/km, 4 km 5:30/km)
ČT	6 km (3 km 6:00/km, 3 km 5:50/km)
PÁ	volno
SO	3 km (6:10/km)
NE	Volkswagen Maraton Praha

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 3 hod 30 min

1. TÝDEN

PO	6 km (5:30/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5:30/km)
ČT	12 km (6 km 5:40/km, 6 km 5:35/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5:40/km)
NE	14 km (5:40/km)

2. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	10 km (5 km 5:30/km, 5 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:40/km) + 3x 2 km (5:00/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	12 km (5 km 5:40/km, 4 km 5:20/km, 3 km 5:00/km)
NE	16 km (6 km 5:40/km, 10 km 5:30/km) + 10x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

3. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (6 km 5:30/km, 6 km 5:20/km)
ČT	6 km (5:40/km) + 2 x 3 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	10 km (4 km 5:40/km, 3 km 5:15/km, 3 km 5:10/km) + 10 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	20 km (10 km 5:40/km, 10 km 5:30/km)

4. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:45/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 5:00/km, 2 km 5:25/km, 6 km 5:20/km, 2 km 5:15/km, 1 km 5:30/km)
NE	24 km (5 km 5:45/km, 5 km 5:40/km, 2 km 5:30/km)

5. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km) + 10 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ÚT	volno
ST	10 km (4 km 5:30/km, 6 km 5:20/km)
ČT	volno
PÁ	4 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
SO	Test na 15 km tempo mezi 4:50 - 5:50/km
NE	5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

6. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 5:15/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:45/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	13 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:25/km, 6 km 5:20/km, 2 km 5:15/km, 1 km 5:30/km)
NE	28 km (7 km 5:45/km, 7 km 5:40/km, 14 km 5:30/km)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán VOLKSWAGEN MARATON PRAHA pod 3 hod 30 min

7. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	14 km (8 km 5:25/km, 6 km 5:10/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:50/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:10/km, 7 km 5:05/km, 2 km 5:00/km, 1 km 5:20/km)
NE	30 km (5 km 5:45/km, 7 km 5:40/km, 18 km 5:30/km)

8. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	6 km (5:30/km) + 6 x 1 km (4:35/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
ČT	8 km (4 km 5:30/km, 4 km 5:20/km)
PÁ	volno
SO	Test při Sposrtisimo Prague Half Marathon tempo 4:40 – 4:45/km (výsledný čas 1:38:72 - 1:40:13)
NE	volno

9. TÝDEN

PO	4 km (2 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:25/km, 7 km 4:50/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:40/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 4 km 5:15/km, 5 km 5:00/km, 2 km 4:45/km, 1 km 5:30/km)
NE	32 km (5 km 5:30/km, 5 km 5:20/km, 22 km 5:10/km)

10. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:30/km, 2 km 5:20/km)
ÚT	volno
ST	14 km (5 km 5:25/km, 9 km 4:50/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 2x 3 km (4:30/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	14 km (2 km 5:30/km, 4 km 5:15/km, 7 km 4:50/km, 1 km 5:30/km)
NE	32 km (5 km 5:30/km, 7 km 5:20/km, 20 km 5:00/km)

11. TÝDEN

PO	4 km (4 km 5:25/km, 2 km 5:15/km)
ÚT	volno
ST	12 km (5 km 5:15/km, 7 km 4:45/km)
ČT	6 km (5:30/km) + 3x 2 km (4:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	10 km (5 km 5:20/km, 5 km 4:50/km)
NE	15 km (4 km 5:20/km, 9 km 5:00/km)

12. TÝDEN

PO	6 km (4 km 5:15/km, 2 km 5:10/km)
ÚT	volno
ST	7 km (5 km 5:15/km, 2 km 4:40/km)
ČT	6 km (3 km 5:15/km, 3 km 5:20/km)
PÁ	volno
SO	3 km (5:30/km)
NE	Volkswagen Maraton Praha

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL