



100 ¹⁹²⁴/₂₀₂₄
MEDZINÁRODNÝ
MARATON MIERU
NAJSTARŠÍ V EUROPE

ZAČIAČOČNÍK
10 KM / ŠTAFETA



**VYLAĎ
FORMU
NA MMM**

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



MEDZINÁRODNY
MARATON
MIERU

DAJ S NAMI ŠTAFETU

Úspešné zdolanie 10 kilometrov na maratónskej či 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 / 17. 6. – 23. 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 / 24. 6. – 30. 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 / 1. 7. – 7. 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 / 8. 7. – 14. 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

VYLAĎ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



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

KOSICEMARATHON.COM
#KOSICEMARATHON
#EUROPESOLDEST
#MARATONSKEMESTO
#KOSICE

5. TÝŽDEŇ / 15. 7. – 21. 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 / 22. 7. – 28. 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 / 29. 7. – 4. 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 / 5. 8. – 11. 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)

VYLAĎ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA



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

9. TÝŽDEŇ / 12. 8. – 18. 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 / 19. 8. – 25. 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. zataženie 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 / 26. 8. – 1. 9.

- 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 / 2. 9. – 8. 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

VYLAĎ FORMU NA MMM
10KM & ŠTAFETA





13. TÝŽDEŇ / 9. 9. – 15. 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 / 16. 9. – 22. 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.“



MEDZINÁRODNY MARATON MIERU

„Neexperimentuj s pitným režimom
a géľmi až na maratón, vyskúšaj si
ich v predstihu už na tréningoch.“



15. TÝŽDEŇ / 23. 9. – 29. 9.

PO	voľno
UT	klus 4 km – po rovine
ST	strečing
ŠT	fartlek, rozklus 1 km, 2 x 3 min. zataženie 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 / 30. 9. – 6. 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 Nemeč**, 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.

Účink – rozvoj všeobecnej bežeckej vytrvalosti, pozitívna fyziologická stimulácia organizmu [srdcovieho 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 zotráva (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.

Účink – stimulácia vytrvalostných bežeckých schopností v pásme $VO_2 \max.$, kde sa realizuje efektívny rozvoj metabolických mechanizmov fungovania organizmu v aeróbnom pásme zaťaženia (enzymatické odolácie 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 pestro prírodnom prostredí, kde rozhodujúci je objem nabehaných kilometrov.

Účink – stimulácia vytrvalostných schopností bežca, ktoré sú podmienené energetickými mechanizmami spracovania glykogénu a lipidov. Dlhý beh výborne stimuluje činnosť srdcovieho 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.

Účink – 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 rovinkami (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.

Účink – podobne ako fartlek, stimuluje metabolické procesy organizmu bežca v pásme $VO_2 \max.$, resp. v dolnom prahovom pásme aeróbnou-anaeróbnou zaťaženia, čím sa vytvára nárazníková rezerva pre maratónske tempo, ktoré bežec subjektívne nepocituje 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
KOSICE



PROGRESS
PROMOTION



KOSICEMARATHON.COM



[#KOSICEMARATHON](https://www.instagram.com/KOSICEMARATHON)



[#EUROPESSOLDEST](https://twitter.com/EUROPESSOLDEST)

[#MARATONSKEMESTO](https://twitter.com/MARATONSKEMESTO)

[#KOSICE](https://twitter.com/KOSICE)