

Bežecký program

# Tri tréningové plány na maratón

Zvládnite 42-kilometrovú výzvu, či ste bežecký zelenáč alebo veterán.

Zaumienu si, že tento rok zdoľate svoj prvý maratón? Smelo do toho. Radíme vám, aby ste sa na začiatku priveľmi netrápili svojim tempom, len sa pokúste zvládnuť všetky predpísané behy. Väčšinu tréningov by ste v skutočnosti mali absolvovať v pomalom konverzačnom tempe. Základný tréningový plán, ktorý je vhodný presne pre tých z vás, ktorí za sebou zatiaľ nemajú žiadny maratón, obsahuje okrem bežeckých tréningov aj veľmi dôležité oddychové dni. Nepodceňujte silu oddychu. Bez neho nie je pokrok, naopak, môžete sa zraniť či vyhoriť. Telo sa na pohyb adaptuje práve počas oddychu, takže jedinou cestou, ako sa zlepšiť, je brať oddych a zotavovanie veľmi vážne. Aby ste dokázali maratón dokončiť, tréning nemôžete brať na ľahkú váhu. Bolo by nebezpečné prísť dokvitnúť na štart a nechať sa prekvapiť, čo sa stane. Veríme, že máte prácu až nad hlavu a ani doma nemáte na ružiach ustlané, no pri troche kreativity do svojho diára vtesnáte aj štyri až päť behov týždenne. Možno to bude znamenať o hodinu skorší budíček alebo behanie večer pred spaním, alebo tréning cez obednú pauzu v práci. Zvážte, či nemôžete behávať do zamestnania alebo vystúpiť z autobusu o pár zastávok skôr a zvyšok odbehnúť. A pamätajte, že všetok čas na nohách sa počíta, takže využite každú možnosť prejsť sa do obchodu.

Netrápte sa, ak niektorý z tréningov vynecháte. Len málokto maratónsky bežec splní celý plán do bodky. Život predsa prináša mnohé príjemné, ale aj nepríjemné prekvapenia. Môžete ochoriť, zraniť sa alebo vám do cesty vojde

neodolateľné pozvanie na večierok. Je to úplne v poriadku. Ak ste však vynechali štyri a viac týždňov, radíme vám, aby ste maratón odložili, pretože nie je pravdepodobné, že dobehnete v plánovanom čase. Pri príprave na maratón sa môžete zraniť. Čo robíť, aby sa tak nestalo? Nezabúdajte na silový tréning a nepreháňajte to s tréningovým objemom. Viac v tomto prípade určite nie je viac. Držte sa predpísaného plánu a nepridávajte k nemu žiadne ďalšie behy. Vaše telo potrebuje čas na adaptovanie. Ak vás žerú mrle a jednoducho sa nevydržíte nehýbať viac, skúste pohyb, pri ktorom nedochádza k nárazom, napríklad plávanie, cyklistiku či jógu. Silový tréning je najlepším priateľom bežca. Venujte sa mu dva razy do týždňa a verte nám, že vám úplne postačí cvičiť s vlastnou hmotnosťou.



Tento ročník pretekov ČSOB Bratislava Marathon sa bude konať 1. a 2. apríla 2023.

## Klasický 16-týždňový plán pre začiatočníkov

Ak plánujete zdoľat svoj prvý maratón a s behom v podstate ešte len začínate, tento 16-týždňový tréningový plán by mohol byť to pravé pre vás. Vaším cieľom je dokončiť maratón, pokojne aj tak, že na trati kde-tu prejdete do chôdze. Behávať budete štyri až päť dní týždenne a malo by vám ísť o to, aby ste sa dostali až po cieľovú rovinku bez ohľadu na rýchlosť.

Tento plán sa začína jednoduchým behom, ktorý sa strieda s chôdzou, zatiaľ čo sa zvyšuje tréningový objem. Sústreďte sa na skôr na to, aby ste bežali stanovený čas, nie na svoju rýchlosť. Striedanie behu a chôdze vám umožní pokryť väčšie vzdialenosti, než keby ste len bežali, pretože vaše svaly dostanú šancu zotaviť sa namiesto toho, aby sa rýchlo unavili.

Neskôr sa v tréningovom pláne stretnete aj s rýchlejšími behmi, aby ste si vybudovali mentálnu aj fyzickú húževnatosť, bez ktorej sa na maratón prísť nezaobídete. Rýchlejšie behy sú dôležité a prinášajú veľké zdravotné benefity, pretože vám pomáhajú budovať svalovú hmotu, zlepšujú ekonomiku behu a rozvíjajú anaeróbnu kondíciu.

## Váš prvý polmaratón a maratón

	Týždeň 01	Týždeň 02	Týždeň 03	Týždeň 04
Po	15 min. džoging	25 min. džoging	35 min. džoging	35 min. džoging
Ut	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
Str	20 min. džoging	35 min. džoging	45 min. džoging	45 min. džoging
Štv	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
Pia	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
So	25 min. džoging	30 min. džoging	35 min. džoging	35 min. džoging
Ne	1 hod. prechádzka	75 min. prechádzka	90 min. prechádzka	1 hod. džoging/chôdza

→ Prehnúť

	Týždeň 05	Týždeň 06	Týždeň 07	Týždeň 08
Po	25 min. beh	25 min. beh	30 min. beh	35 min. beh
Ut	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
Str	55 min. džoging	55 min. džoging	30 min. beh	60 min. džoging
Štv	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
Pia	ODDYCH	ODDYCH	30 min. beh	30 min. beh
So	Časovka na 3 km	25 min. beh	30 min. beh	35 min. beh
Ne	90 min. prechádzka alebo 10 km beh	1 hod. 45 min. džoging/chôdza	13 km beh	2 hod. džoging/chôdza alebo polmaratón