

## Bežecký program

# Tri tréningové plány na maratón

Pripravte sa s nami na maratón za štyri mesiace pomocou jedného z troch jednoduchých tréningových plánov.



Pre mnohých bežcov je maratón snom, ktorý by si raz radi splnili, no zatiaľ na to nemajú odvahy. Niektorých zase kráľovská vzdialenosť nezaujima ani za mak. Ak patríte do druhej skupiny, je úplne v poriadku ostať pri desiatkach alebo polmaratónoch. No verte nám, že stojí za to aspoň raz maratón vyskúšať. Ak sa na to dáte, práve pre vás by mohol byť prvý z troch tréningových plánov v tomto čísle Runningu – maratón pod 5 hodín. Vieme, možno ste unavení z toho, ako vám iní bežci otĺkajú o uši, aká je maratón skvelá skúsenosť a že keď ho raz skúsíte, neolutujete. My vám k tomu všetkému pridávame niekoľko dôvodov, prečo maratón vyskúšať.

### Nová duševná výzva

Je jedno, o aké preteky ide, v istom ich bude budete zažívať duševný

boj. Na rozdiel od pretekov na päť kilometrov, ktoré máte za sebou relatívne rýchlo, na maratón môžete naraziť do steny, kým je pred vami ešte vyše hodiny behu. To znamená, že na trati budete mať dosť času na to, aby ste usilovali samých seba presvedčiť, že sa nesmiete vzdať. Vtedy sa preteky menia z fyzickej výzvy na mentálnu, ktorá nie je o nič menej náročná. A hoci to isto nebude ľahké, ak sa vám tie temné chvíle podarí prekonať, budete mať zo seba skvelý pocit.

### Vyššie sebavedomie

Hoci to bude váš prvý a posledný maratón, už len to vedomie, že ste pokorili také veľké preteky, vám určite zvýši sebavedomie. Kratšie preteky budú stále náročnejšie, no keď vám začnú dochádzať sily, budete si môcť spomenúť na maratón



a pripomenúť si, že ste dokázali bežať oveľa ďalej a prekonať oveľa väčšie vyčerpanie.

### Skúšať nové veci je fajn

Je ľahké nevyjsť zo svojej komfortnej zóny, no je nesmierne cenné vybrať sa z času na čas za jej hranice. Maratón je strašidelná záležitosť, o tom niet pochýb, no ak si napokon trúfnete a skúsíte ho, ako bežec vyrastiete. A tiež sa doň možno zamilujete. Ak maratón nikdy nevyskúšate, nezistíte, či nie je to práve pre vás.

### Dokázete to

Ak ste absolvovali iné preteky, dokázate odbehnúť aj maratón. Budete sa naň musieť poriadne a svedomito pripravovať, no uvidíte, že to bude stáť za to. Maratón odbehnúť dokázate, tak prečo to neskúsiť?

### Kráľovská disciplína

Či sa vám to páči alebo nie, maratón sa považuje za kráľovskú disciplínu. Poznajú ho všetci, bežci aj nebežci, a určite ste sa už stretli s tým, že vám niekto položil otázku, či beháte maratóny, keď došla reč na to, že beháte. Nesúhlasíme sice s tým, že maratón je to najdôležitejšie na svete, no ak absolvujete aspoň jeden, budete môcť kladne odpovedať na otázku, ktorej sa nevyhnete.

### Budete v živote úspešní

Vedci zistili, že pravidelné behanie môže prispieť k úspechu v iných oblastiach života. Plánovanie, tvrdá práca a záväzok, ktorý súvisí s tréningom na maratón, vám pomáhajú rozvíjať charakter. Štúdia vykonaná na bežcoch pripravujúcich sa na maratón zistila, že pravidelný tréning zlepšil schopnosť účastníkov stanovovať si ciele, ich organizačné schopnosti a disciplínu na pracovisku aj mimo neho. Ďalší dobrý dôvod dať sa na maratón.

## Maratón pod 5 hodín

\*MTF = maximálna tepová frekvencia

	Týždeň 01	Týždeň 02	Týždeň 03	Týždeň 04
Po	ODDYCH/STRED TELA	ODDYCH/STRED TELA	ODDYCH	ODDYCH
Ut	25 min. ľahký beh, MTF: 60 – 70 %	30 min. ľahký beh, MTF: 60 – 70 %	Progressívny beh (10 min. ľahký beh, MTF: 60 – 70 %, 10 min. stredné tempo, MTF: 70 – 80 %, 10 min. prahový beh, MTF: 80 – 85 %)	30 min. ľahký beh, MTF: 60 – 70 %
Str	Oddych/30 min. ľahký doplnkový tréning	Oddych/30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning/oddych + stred tela	Oddych/30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %
Štv	30 min. prahový beh (3 x 5 min. s 2 min. oddychu), MTF: 80 – 85 %	35 min. prahový beh (3 x 4 min s 2 min. oddychu), MTF: 80 – 85 %	40 min. prahový beh (3 x 6 min. s 2 min. oddychu), MTF: 80 – 85 %	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %
Pia	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
So	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %	5 km v súťažnom tempe
Ne	75 min. beh/chôdza (3 x 5 min. chôdza, 3 x 20 min. ľahký beh), MTF: 65 – 75 %	80 min. beh s 4 – 5 min. prestávkou každých 20 min., MTF: 65 – 75 %	90 min. beh s 4 – 5 min. prestávkou každých 20 min., MTF: 65 – 75 %	70 min. v ľahkom – strednom tempe, MTF: 65 – 75 %

→ Pohnúť

	Týždeň 05	Týždeň 06	Týždeň 07	Týždeň 08
Po	ODDYCH + STRED TELA	ODDYCH + STRED TELA	ODDYCH + STRED TELA	ODDYCH + STRED TELA
Ut	30 min. progresívny beh (ľahké tempo, posledných 10 – 15 min. MTF: 80 – 85 %)	50 min. ľahký beh s 4 x 80 m úsekmi na záver, MTF: 60 – 70 %	45 min. progresívny beh, tempo zvyšujete po 15 min., MTF: 60 – 70 % / 70 – 80 % / 80 – 85 %	40 min. prahový beh (3 x 6 min., 2 min. oddych), MTF: 80 – 85 %
Str	Oddych/30 min. ľahký doplnkový tréning	Oddych/30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning	Oddych/30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning	Oddych/30 min. ľahký doplnkový tréning
Štv	45 min. prahový beh (5 x 5 min. s 2 min. oddychu), MTF: 80 – 85 %	50 min. prahový beh (10/8/6 min. s 2 min. džogingu), MTF: 80 – 85 %	50 – 60 min. prahový beh (5 x 5 min., 90 s oddych), MTF: 80 – 85 %	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning s 4 x 80 m úsekmi na záver, MTF: 60 – 70 %
Pia	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH	ODDYCH
So	30 – 40 min. ľahký beh/doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %	30 – 40 min. ľahký beh/doplnkový tréning, MTF: 60 – 70 %	30 – 40 min. ľahký doplnkový tréning	30 – 40 min. ľahký beh, MTF: 60 – 70 %
Ne	1 h 45 min. ľahké až stredné tempo, MTF: 65 – 75 %	2 h ľahké až stredné tempo, MTF: 65 – 75 %	2 h 20 min. ľahké až stredné tempo, MTF: 65 – 75 %	Súťažná desiatka alebo 90 min. so 40 min. v cieľovom maratónskom tempe, MTF: 75 – 85 %