



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026 – TRÉNINKOVÝ PLÁN (26 týdnů)

1. 12. 2025 → 31. 5. 2026

Plán je rozdělený do 4 bloků:

1. **Základní objemy (6 týdnů)** – budování návyků, klidné běhy
2. **Silová a tempová příprava (8 týdnů)** – zrychlování, kopce, intervaly
3. **Specifická půlmaratonská příprava (10 týdnů)** – nejvyšší forma
4. **Ladění formy před půlmaratonem (2 týdny)** – odpočinek před závodem

■ 1) ZÁKLADNÍ OBDOBÍ (1. 12. – 12. 1.) – 6 týdnů

4–5 běhů týdně, vše v **nízké intenzitě**, tepově lehké.

Týdenní skladba:

- **Po** – volno / protažení
- **Út** – 6–8 km Lehký běh
- **St** – 5 km + posilování středu / běžecká abeceda
- **Čt** – volno nebo 5 km klus
- **So** – 7–10 km Lehký běh
- **Ne** – 9–12 km Lehký běh (zvyšuj pomalu)

Cíl: týdenní objem 25–35 km.

■ 2) TEMPOVÁ PŘÍPRAVA (13. 1. – 9. 3.) – 8 týdnů

Začínají strukturovanější tréninky.

Týdenní skladba:

- **Út – Tempový trénink**
Např.:
 - týden 1–2: 3×1 km v tempu „rychle, ale udržitelné“



- týden 3–4: 4×1 km
- týden 5–6: 3×2 km
- týden 7–8: 5 km tempově (půlmaratonské tempo)
- **St – 6 km Lehký běh + posilování**
- **Čt – Kopce / intervaly**
 - 6–10×200–300 m kopec
nebo
 - 6–8×400 m mírné intervaly
- **So – 8–10 km Lehký běh**
- **Ne – dlouhý běh 12–15 km**

Cíl: zvýšit sílu a zvyknout si na rychlost.

3) RYCHLOSTNÍ PŘÍPRAVA (10. 3. – 18. 5.) – 10 týdnů

Gradace objemu i tempa. Tady se láme forma.

Týdenní skladba:

- **Út – Tempový trénink**
5–8 km v tempu lehce rychlejším než plánované půlmaratonské
(např. 2×3 km / 3×2 km / 5 km v kuse)
- **St – Regenerace**
6–8 km lehký běh
- **Čt – Intervaly**
Střídej:
 - 5–6×1 km v tempu 5–10 km závodu
 - 3–4×2 km v půlmaratonském tempu
 - 12–16×400 m
- **So – 10–12 km lehký běh**
- **Ne – Dlouhé běhy 16–20 km**
Každý 2.–3. dlouhý běh dej: poslední 3–5 km v závodním tempu.

Cíl: týdenní objem **40–55 km**, komfort v závodním tempu.



4) LADĚNÍ FORMY PŘED PŮLMARATONEM (19. 5. – 31. 5.) – 2 týdny

Odpočinek + lehká aktivace.

TÝDEN -2:

- 3–4 běhy
- Dlouhý běh max 14 km
- Jeden lehký interval: 6×400 m svižně

TÝDEN závodu:

- Po – 6 km lehký běh
- St – 5 km, včetně 3×1 min svižně
- Pá – 3 km lehký běh
- **Ne – závod (31. 5.)**

 Doporučení k tempu

- **Lehký běh:** tak, abys mohl mluvit
- **Tempo běh:** tak, že mluvení už nejde, ale dá se to vydržet 20–40 min
- **Závodní tempo (PM):** odhadneš v dubnu, až se ukáže forma