



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026 – TRÉNINKOVÝ PLÁN (22 týdnů)

1. 1. 2026 → 31. 5. 2026

Plán je rozdělený do 4 bloků:

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

1) ZÁKLADNÍ OBDOBÍ (1. 1. – 26. 1.) – 4 týdny

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** – 8–10 km Lehký běh
- **Ne** – 10–12 km Lehký běh (zvyšuj pomalu)

Cíl: týdenní objem 25–35 km. Tempo pomalejší než na půlmaraton, klidně indiánský běh (střídání běhu a chůze). Tempo je dobré udýchat nosem nebo být schopen si u něj povídat.



2) TEMPOVÁ PŘÍPRAVA (27. 1. – 23. 3.) – 8 týdnů

Začínají strukturovanější tréninky, zvyšuje se rychlost i srdeční tep, ale pořád kontrolovaně.

Týdenní skladba:

- **Út – Tempový trénink**
Postupně:
 - 2 týdny: 3x 1 km v tempu půlmaratonu
 - 2 týdny: 4x 1 km v tempu půlmaratonu
 - 2 týdny: 3x2 km v tempu půlmaratonu
 - 2 týdny: 5 km v kuse v tempu půlmaratonu
- **St – 6 km Lehký běh + posilování**
- **Čt – Kopce / intervaly**
 - 8x200–300 m kopec
střídat
 - 8x400 m intervaly v tempu rychlejším než na půlmaraton
- **So – 8–10 km Lehký běh**
- **Ne – dlouhý běh 12–15 km**

Cíl: zvýšit sílu a zvyknout si na rychlost. Před každým během 10 minut rozklusání, běžecká rozcvička a běžecká abeceda, po tréninku 5-10 minut výklus.



3) RYCHLOSTNÍ PŘÍPRAVA (24. 3. – 18. 5.) – 8 týdnů

Gradace objemu i tempa. Tady se láme forma. Budeme běhat ještě více okolo cílového tempa při půlmaratonu.

Týdenní skladba:

Út – Tempový trénink v půlmaratonském tempu

Střídání:

- 2 týdny: 2×3 km v tempu půlmaratonu
- 2 týdny: 3×2 km v tempu půlmaratonu
- 2 týdny: 5–7 km v kuse v tempu půlmaratonu
- 1 týden: 4×2 km v tempu půlmaratonu
- 1 týden: 3 km v tempu půlmaratonu, mezi klus 2minuty, 2 km v lehce rychlejším tempu než na půlmaraton → 1 km ve více rychlejším tempu než na půlmaraton

St – Regenerace

6–8 km lehký běh

Čt – Intervaly

Střídání:

- 5×1 km v rychlejším tempu než na půlmaraton
- 12× 400m výrazně rychleji než na půlmaraton
- 3× 2 km v lehce rychlejším tempu než na půlmaraton

So – 10–12 km lehký běh

Ne – Dlouhé běhy 16–20 km

Každý 2. dlouhý běh dej: poslední 3–5 km v tempu půlmaratonu.

Cíl: týdenní objem **40–55 km**, komfort v závodním tempu. Získáš klíčové sebevědomí pro svoje cílové tempo na půlmaratonu.

Před každým během 10 minut rozklusání, běžecká rozcvička a běžecká abeceda, po tréninku 5-10 minut výklus.



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