



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026 – TRÉNINKOVÝ PLÁN (17 týdnů)

1. 2. 2026 → 31. 5. 2026

Plán je rozdělený do 4 bloků:

1. **Základní objemy (2 týdny)** – budování návyků, klidné běhy
2. **Silová a tempová příprava (6 týdnů)** – zrychlování, kopce, intervaly
3. **Specifická půlmaratonská příprava (7 týdnů)** – nejvyšší forma
4. **Ladění formy před půlmaratonem (2 týdny)** – odpočinek před závodem

TRÉNINKOVÁ TEMPA (pro celý plán) – cílový čas na půlmaraton 2:00

- **Závodní tempo (PM): 5:35–5:45 / km**
- **Tempové běhy: 5:25–5:40 / km**
- **Intervaly:**
 - 400–600 m: 4:50–5:05 / km
 - 1 km: 5:00–5:15 / km
- **Lehké běhy / dlouhé běhy: 6:20–7:00 / km**

1) ROZBĚH + ZÁKLAD (1. 2. – 14. 2.) – 2 týdny

Cíl: rozhýbat se, zvyknout si na objem.

Týden: (pondělí + pátek volno)

- **Út – 6–7 km easy (6:20–7:00)**
- **St – 5 km easy + abeceda / core**
- **Čt – 5–6 km easy**
- **So – 8–10 km easy**
- **Ne – 10–12 km easy**



2) SÍLA & TEMPO (15. 2. – 28. 3.) – 6 týdnů

Cíl: zrychlit bez přepálení.

Každý týden:

Út – tempový trénink

Postupně:

- První a druhý týden: **3×1 km @ 5:35–5:45**
- Třetí a čtvrtý týden: **4×1 km @ 5:30–5:40**
- Pátý a šestý týden: **3×2 km @ 5:40–5:45**

(meziklus mezi úseky 2–3 min)

St – 6 km lehký běh + cvičení na core (tempo 6:20–7:00 / km)

Čt – kopce / intervaly

Střídej po týdnu:

- 8× 200–300 m kopec, seběh volně
- 6–8× 400 m , tempo - **4:50–5:05**, meziklus - 1,5minuty

So – 8–10 km lehký běh (tempo 6:20–6:50 /km)

Ne – dlouhý běh 12–15 km (tempo 6:30–7:00)



3) SPECIFICKÁ PŮLMARATONSKÁ PŘÍPRAVA (29. 3. – 17. 5.) – 7 týdnů

Cíl: naučit tě běžet dlouho v tempu 2:00.

Každý týden: pondělí a pátek volno

Út – půlmaratonské tempo (PM)

Střídej:

- **2×3 km - tempo 5:35–5:45**
- **3×2 km - tempo 5:35–5:45**
- **5–7 km v kuse - tempo 5:35–5:45**

St – 6–8 km lehký běh (tempo 6:30–7:00)

Čt – intervaly

Rotace:

- **5×1 km - tempo 5:05–5:15**
- **12×400 m - tempo 4:50–5:00**
- **3×2 km - tempo 5:25–5:30**

So – 10–12 km lehký běh (tempo 6:20–6:45)

Ne – dlouhý běh 16–19 km (tempo 6:30–7:00)

Každý druhý týden v dlouhém běhu zařaď zrychlení na posledních **3–5 km v tempu 5:35–5:45**



4) Ladění formy (18. 5. – 31. 5.) – 2 týdny

TÝDEN před závodem:

- 4 běhy
 - dlouhý běh max **14 km lehce**
 - 1×: **6×400 m @ 4:50–5:00**
 - jinak lehké běhy, které tě nepřivedou do únavy (45-60 minut)
-

TÝDEN ZÁVODU:

- **Po – 6 km lehký běh**
 - **St – 5 km (3×1 min svižně v tempo okolo 5:20, meziklus 1 minuta)**
 - **Pá – 3 km lehký běh**
 - **So – vyzvednout startovní číslo**
 - **Ne – ZÁVOD**
-

Doporučená ZÁVODNÍ STRATEGIE (cílový čas 2:00)

- km 1–5 → **5:45/km**
- km 6–15 → **5:40/km**
- km 16–21 → **5:35/km nebo rychleji**

cíl: **negativ split** a finiš s rezervou.

Dobré rady:

- pokud budeš hodně unavený → vynech intervaly
- pokud te bude něco bolet → drž jen lehké běhy

11. FESTIVALOVÝ
PŮLMARATON
MONET+ ZLÍN



31/5/2026

- pokud týden nestíháš → zachovej **dlouhý běh + jeden tempový běh**