



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026 – TRÉNINKOVÝ PLÁN ČTVRTMARATON (12 týdnů)

Kompletní plán rozepsaný po týdnech od 1. 3. do závodu 31. 5. 2026 (≈ 13 týdnů, 4 běhy týdně). Plán na cílový čas půlmaratonu 2 hodiny. Pokud chceš rychleji, uprav tempa na rychlejší, pokud pomaleji zpomal. Pokud si nevíš rady, nebo chceš plán individualizovat, napiš na bezeckaskola@behyzlin.cz Pomůžeme ti.

TEMPA (platí pro celý plán)

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

Rozložení dní (můžeš posunout podle potřeby):

Út – kvalita | Čt – lehký běh | So – lehký běh | Ne – dlouhý běh

TÝDNY 1. – 3. (1. 3. – 21. 3.)

Cíl: zvykat si na objem, žádné tvrdé tempo

Týden 1. (2. - 8. 3. 2026)

- Út: 45 min lehký běh
- Čt: 40 min lehký běh + 4×20 s svižně kdykoliv v průběhu
- So: 40 min lehký běh
- Ne: 60 min lehký běh



Týden 2. (9. – 15. 3. 2026)

- Út: 45 min lehký běh
- Čt: 45 min lehký běh + 4×20 s svižně
- So: 45 min lehký běh
- Ne: 70 min lehký běh

Týden 3. (16. – 22. 3. 2026)

- Út: 50 min lehký běh
- Čt: 45 min lehký běh + 5×20 s svižně
- So: 45 min lehký běh
- Ne: 75 min lehký běh

TÝDNY 4. – 6. (23. 3. – 11. 4. 2026)

Cíl: první tempo

Týden 4. (23. 3. – 29. 3. 2026)

- Út: 3×1 km @ 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 45 min lehký běh
- Ne: 80 min lehký běh

Týden 5. (30. 3. – 5. 4. 2026)

- Út: 4×1 km @ 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 45 min lehký běh
- Ne: 85 min lehký běh



Týden 6. (6. 4. – 12. 4. 2026)

- Út: 3×2 km - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 50 min lehký běh
- Ne: 90 min lehký běh

TÝDNY 7. – 11. (12. 4. – 16. 5.)

Cíl: specifická příprava na tempo 2:00

Týden 7. (13. – 19. 4. 2026)

- Út: 2×3 km - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 50 min lehký běh
- Ne: 95 min lehký běh

Týden 8. (20. – 26. 4. 2026)

- Út: 3×2 km - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 50 min lehký běh
- Ne: 100 min lehký běh
→ posledních 15 min - tempo 5:35–5:45 / KM

Týden 9. (27. 4. – 3. 5. 2026)

- Út: 5–6 km v kuse - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 50 min lehký běh
- Ne: 105 min lehký běh



Týden 10. (4. – 10. 5. 2026)

- Út: 4×2 km - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 50 min lehký běh
- Ne: 110 min lehký běh
→ posledních 20 min tempo 5:35–5:45 / KM

Týden 11. (11. – 17. 5. 2026)

- Út: 6–7 km v kuse - tempo 5:35–5:45 / KM
- Čt: 45 min lehký běh
- So: 45 min lehký běh
- Ne: 100 min lehký běh

■ TÝDNY 12. – 13. (18. 5. – 31. 5. 2026)

Ladění formy – odpočinek + lehká rychlost

Týden 12. (18. – 24. 5. 2026)

- Út: 5×1 km - tempo 5:05–5:15
- Čt: 40 min lehký běh
- So: 40 min lehký běh
- Ne: 80 min lehký běh

Týden 13. (25. – 31. 5. 2026 - závodní týden)

- Po: 40 min lehký běh
- St: 30 min (3×1 min svižně – tempo okolo 5:25)
- Pá: 20 min klus
- Ne: ZÁVOD – půlmaraton



ZÁVODNÍ TAKTIKA (cílový čas 2:00)

- km 1–5 → 5:45/km
- km 6–15 → 5:40/km
- km 16–21 → 5:35/km (nebo co zbude)

DŮLEŽITÁ PRAVIDLA

- Když nestíháš:
👉 drž Út + Ne, ostatní můžeš vynechat
- Když jsi unavený:
👉 zruš tempo, běž lehký běh
- Když tě něco bolí:
👉 2–3 dny jen klus nebo volno