



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026

TRÉNINKOVÝ PLÁN ČTVRTMARATON (13 týdnů) - 1. 3. 2026 → 31. 5. 2026

Cíl: čtvrtmaraton (~10,55 km) za 65 minut.

TÝDNY 2. 3. – 28. 3. – Počáteční tempová příprava

1. Týden (2. – 8. 3.)

- **Út:** 3×1 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 70 min, tempo 6:40–7:15 / km

2. Týden (9. – 15. 3.)

- **Út:** 4×1 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 75 min, tempo 6:40–7:15 / km

3. Týden (16. – 22. 3.)

- **Út:** 3×2 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 75 min, tempo 6:40–7:15 / km

4. Týden (23. – 29. 3.)

- **Út:** 2×3 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 80 min, tempo 6:40–7:15 / km



TÝDNY 30. 3. – 10. 5. – Příprava na závodní tempo

5. Týden (30. 3. – 5. 4.)

- **Út:** 3×2 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 80 min, tempo 6:40–7:15 / km (posledních 10 min, závodní tempo 6:05–6:15 / km)

6. Týden (6. – 12. 4.)

- **Út:** 4–5 km v kuse, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 80 min, tempo 6:40–7:15 / km

7. Týden (13. – 19. 4.)

- **Út:** 4×2 km, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 80 min, tempo 6:40–7:15 / km (posledních 15 min, závodní tempo 6:05–6:15 / km)

8. Týden (20. – 26. 4.)

- **Út:** 5–6 km v kuse, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 75 min, tempo 6:40–7:15 / km

9. Týden (27. 4. – 3. 5.)

- **Út:** 5×1 km, tempo 5:50–6:05 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km



- **Ne:** 75 min, tempo 6:40–7:15 / km

10. Týden (4. – 10. 5.)

- **Út:** 6 km v kuse, závodní tempo 6:05–6:15 / km
- **Čt:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 70 min, tempo 6:40–7:15 / km

TÝDNY 11. 5. – 31. 5.) – Předzávodní vyladění

11. Týden (11. – 17. 5.)

- **Út:** 5×800 m, tempo 5:30–5:45 / km
- **Čt:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 60 min, tempo 6:40–7:15 / km

12. Týden (18. – 24. 5.)

- **Út:** 4×1 km, tempo 5:50–6:05 / km
- **Čt:** 35 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 35 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km

13. Týden (25. – 31.5. - závodní)

- **Po:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **St:** 30 min (3×1 min, tempo 5:50–6:05 / km)
- **Pá:** 20 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** ZÁVOD – ČTVRTMARATON (tempo 6:05-6:15/km)