



## **FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN 2026**

### **TRÉNINKOVÝ PLÁN ČTVRTMARATON (17 týdnů) - 1. 2. 2026 → 31. 5. 2026**

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

#### **TÝDNY 1. – 4. (1. 2. – 28. 2.) – Základní kondice**

##### **1. Týden (2. – 8. 2.)**

- **Út:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Čt:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 40 min, tempo 6:40–7:15 / km + 4×20 s svižně
- **Ne:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km

##### **2. Týden (9. – 15. 2.)**

- **Út:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km + 4×20 s svižně
- **So:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 60 min, tempo 6:40–7:15 / km

##### **3. Týden (16. – 22. 2.)**

- **Út:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km + 5×20 s svižně
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 65 min, tempo 6:40–7:15 / km

##### **4. Týden (23. 2. – 1. 3.)**

- **Út:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Čt:** 45 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **So:** 50 min, tempo 6:40–7:15 / km
- **Ne:** 70 min, tempo 6:40–7:15 / km



**TÝDNY 5. až 8. (2. 3. – 28. 3.) – Počáteční tempová příprava**

**5. 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

**6. 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

**7. 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

**8. 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 9. až 14. (30. 3. – 10. 5.) – Příprava na závodní tempo**

**9. 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)

**10. 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

**11. 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)

**12. 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

**13. 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

**14. 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 15. až 17. (10. 5. – 31. 5.) – Předzávodní vyladění**

**15. 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

**16. 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

**17. 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)