

# Pražský maraton 2010

Trénink posledních 21 dnů.

| datum        | popis tréninku   | km   |
|--------------|--|------|
| ne 18.4.2010 | závod Hluboká 1. místo (1:24:09) – R 3km, V 2km          | 30   |
| po 19.4.2010 | R 2km, 5x600m VK poslední na čas (1:53) MK dolů, V 3km   | 10,5 |
| út 20.4.2010 | klus 15km  | 15   |
| st 21.4.2010 | R 2km, 7 okruhů ve Stromovce (16,1km) (3:40-3:10), V 3km | 21,1 |
| čt 22.4.2010 | klus 12km  | 12   |
| pá 23.4.2010 | klus 9km   | 9    |
| so 24.4.2010 | Dlouhý běh, na Pomezky a zpět, 28km                      | 28   |
| ne 25.4.2010 | Dlouhý běh 22km  | 22   |
| po 26.4.2010 | R 2km, Dráha 15x400m 200MK, V 3km                        | 13,8 |
| út 27.4.2010 | klus 13km  | 13   |
| st 28.4.2010 | R4km, 3x3,5km na Ladronce, V4km                          | 18,5 |
| čt 29.4.2010 | Dlouhý běh cca 2:10 28km                                 | 28   |
| pá 30.4.2010 | klus 13km  | 13   |
| so 1.5.2010  | volno  |      |
| ne 2.5.2010  | R 3km, Stupňovaně cca 10km(asi 13min), V2km              | 15   |
| po 3.5.2010  | klus 12km  | 12   |
| út 4.5.2010  | klus 12km  | 12   |
| st 5.5.2010  | R 2km, 3okruhy ve Stromovce(6,9km) (8:20-8:30), V 2km    | 11,9 |
| čt 6.5.2010  | klus 10km  | 10   |
| pá 7.5.2010  | volno  |      |
| so 8.5.2010  | R 3km, r, ABC, rovinky, V 2km                            | 5    |
| ne 9.5.2010  | závod PIM maratón  | 42,2 |

celkem: 342

## Poznámka

Trénink je pouze přibližný. Vychází z toho co jsem si zapamatoval a z tréninkového plánu. Při samotném maratónu bylo důležité také samotné počasí, kdy bylo optimálně teplo a nefoukal příliš vítr. Taky bylo dobré, že se maratón příliš nepřepálil. První polovina sice byla rychlejší než druhá, ale rozdíl nebyl dle mého názoru příliš významný.

Ve finální přípravě mě pomohlo i to že jsem držel sacharidovou kompenzační dietu. Po tréninku v neděli 2.5. jsem přestal jíst sladké a omezoval přílohy. Obědy jsem sice jedl normální. Přílohy jsem omezoval hlavně při večeři. V pondělí poté byl klus ještě docela v pohodě, ale v úterý jsem se již cítil slabý. Tyto pocity vyvrcholili při středním tréninku, kdy jsem měl v plánu běžet stejný trénink jako v neděli. Z důvodů těchto pocitů a nepříznivého počasí jsem ho musel zkrátit. Po jeho odběhnutí jsem začal jíst normálně, spíše jsem zvýšil spotřebu cukrů. Asi i díky tomu jsem měl síly na zrychlení v posledních kilometrech.

V plánu ještě není uveden trénink o víkendu před závodem na Hluboké. V tu dobu jsme měli v Trutnově malé soustředění Kerteamu. Já jsem v sobotu běžel speciální trénink 3x10km (kopcovité v terénu, poslední úsek pod 37minut). Se mnou byli na soustředění ještě Ivuška, sestra, Jenny, Dalibor a Bryndák. Sobotní trénink se mnou běhal ještě Pavel Bolehovský, ten šel 2x10km a Dalibor (3x6km). Za 3 dny od pátku do neděle jsem naběhal okolo 90km (v sobotu i s odpoledním výklusem přes 40km). V neděli a v pátek jsme absolvovali dlouhý běh, v pátek spojený s návštěvou Daliborových příbuzných a s prohlídkou Adršpašských skal (byl tam i snůh :-)).