

# MARATON



Více sportů na [high5nutrition.cz](https://high5nutrition.cz)

**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION

**KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO ZKUŠENÉ**



## OBSAH

02.....	Úvod
02.....	Jak bych se měl při běhu cítit?
03.....	Detaily k jednotlivým tempům běhu
04.....	Jak těžce bych měl běžet?
05.....	Plán pro začátečníky - týden 1 - 12
08.....	Poznámky k tréninkovému plánu
09.....	Slovníček pojmů
11.....	Výživová příručka pro půlmaratón
12.....	Klíčové produkty
13.....	High5 balíček pro maraton



## ÚVOD

Tento tréninkový plán bude vycházet z vaší aktuální výkonnosti a během 12 týdnů bude rozvíjet všechny klíčové prvky, které uplatníte v den závodu. Před začátkem tohoto programu byste měli být schopni běžet nepřetržitě po dobu 30 minut.

## JAK BYCH SE MĚL PŘI BĚHU CÍTIT

Při tréninku rozlišujeme různá tempa, na které byste se měli zaměřit a postupně je všechny zvládnout:

### LEHKÝ/REGENERAČNÍ BĚH

Schopnost plynulé konverzace, úsilí 6/10

### VYTRVALOSTNÍ BĚH

Schopnost konverzace, kontrolované úsilí 7/10

### PRAHOVÝ BĚH

Kontrolované nepohodlí, schopnost odpovídat ve 3 - 4 slovech, úsilí 8/10

### INTERVALOVÝ BĚH

5 - 10k, těžká práce, úsilí 9/10

## DETAILY K JEDNOTLIVÝM TEMPŮM BĚHU

Nejistota, jak rychle běžet, je běžná u začátečníků i elitních běžců. Proto vás postupně provedeme všemi tempy a řekneme, kdy a jak běžet. Pro začátečníky není běh pocitově nikdy úplně lehký, avšak buďte si jisti, že tento pocit se při dodržování správného tréninkového plánu změní k lepšímu.

### Lehký/regenerační běh

Ze začátku se snažte především dostat ven a běžet. Měli byste běžet v lehkém tempu tak, abyste mohli bez problému konverzovat – jednoduše, pokud nemůžete mluvit, běžíte příliš rychle. Zkušenější běžci by měli toto „konverzační tempo“ udržovat při lehkých a regeneračních bězích, které by měly být kontrolované, uvolněné a dostatečně pomalé, aby bylo možné mluvit. Pokud kombinujete chůzi a běh, mělo by vaše nasazení zůstat na stejné úrovni – měli byste být schopni bez problémů konverzovat během chůze i běžeckých pasáží.

### Vytrvalostní běh

Rychlejší než lehký konverzační běh je běh vytrvalostní. Tvoří základ tréninku zkušenějších běžců. Je však velmi důležité udržet správné tempo a nepřehánět jej, což by mohlo znehodnotit náročnější trénink. V tomto tempu by měla být konverzace možná, ale už trochu obtížná.

### Prahový běh

Prahové běhy zařazují do svého tréninku elitní běžci a vy můžete také. Běžíte v úrovni kontrolovaného nepohodlí; mezi nádechy můžete stále mluvit, ale pouze ve větách o 3 - 4 slovech – nejedná se o sprint ani běh do vyčerpání. Každý týden můžete do svého běhu zařadit několik 3minutových bloků v tomto tempu, přičemž jejich objem bude postupně narůstat.

### Intervalový běh

Intervalové běhy v tempu 3k / 5k / 10k jsou vrcholným tréninkem. Angličané pro něj často používají termín „hurt locker“, což znamená něco jako „moment bolesti“. Intervalový běh má přiblížit pocit na konci těžkého závodu, při tomto tempu by vaše nasazení mělo být takřka maximální.





## JAK TVRDĚ BYCH MĚL TRÉNOVAT?

Zjednodušte to. Vaše srdce a energetické rezervy nepracují podle uběhnutých kilometrů, ale podle námahy a času. Odkloňme se tedy od tradičního přístupu a pracujme s těmito jednotkami - časem a úsilím. Neřešte, jestli jste v tréninku uběhli 10 kilometrů nebo ne. Záleží pouze na tom, abyste běželi 60 minut v lehkém tempu a aby byl běh opravdu lehký a kontrolovaný. Pak se bude jednat o úspěšný trénink se splněným cílem. Na ničem jiném nezáleží. Pokud byl běh pocitově těžký a únavný, běželi jste na lehký běh příliš rychle.

Nasazení v tréninku můžete stanovit podle vnímané námahy nebo případně podle tepové frekvence. Podívejte se na jednotlivé úrovně nasazení níže:

**6/10** - (60 % maximální tepové frekvence) - **regenerační běh**. Ne delší než 30 - 45 minut s cílem cítit se na konci lépe než na začátku, propláchnout organismus, pracovat pouze s kyslíkem a být schopný v průběhu tréninku bez problému konverzovat.

**7/10** - (70 % maximální tepové frekvence) - **vytrvalostní běh**. Průměrné tempo naprosté většiny běhů. Je o něco těžší než regenerační běh, ale stále zcela aerobní s možností plynulé konverzace.

**7 - 8/10** - (70 - 80 % maximální tepové frekvence) - pro zkušenější běžce je toto tempo podobné tempu maratonu za předpokladu, že dobře trénují a mají realistická očekávání. Stále můžete při běhu konverzovat, ale pouze v kratších větách. Běh máte plně pod kontrolou a měli byste se vyvarovat propadu do pomalejší zóny.

Toto tempo by mělo být součástí vašich týdenních dlouhých běhů v rámci úseků, jejichž délka a frekvence by se měla zvyšovat s blížícím se dnem maratonského závodu. Pro více informací se podívejte do našich tréninkových plánů.

**8 - 8,5/10** - (80 - 85 % maximální tepové frekvence) - **prahový běh**. Jedná se o nejdůležitější kondiční prvek ve vašem tréninku. Je klíčový pro vybudování aerobních základů a naučení správné efektivity běhu. Pracujete na samotné hranici aerobního výkonu. Jste schopni konverzovat ve větách o 3 - 4 slovech. Trénink vás bude bolet, ale pokud zůstanete soustředění, udržíte tempo pod kontrolou. Pokud ztratíte kontrolu a poběžíte příliš těžce, trénink se stane destruktivním. Doporučujeme zařazovat každý týden u běžců všech výkonností.

**8,5/10 a více** (více než 85 % maximální tepové frekvence) - **intervalový běh** v tempu rychlejším než při závodu na 10 km. V této zóně budete určitě pracovat anaerobně. Tento typ tréninku může být velmi náročný a při nedostatečné kondici a připravenosti i škodlivý. Během tréninku téměř nebudete schopni konverzovat a bude trvat dlouho, než se z něj plně zotavíte. Jedná se o pomyslnou třesničku na dortu, kterou zařadíte ke konci vašeho tréninkového plánu v posledních 4 - 6 týdnech před závodem. Tento trénink doporučujeme pouze pro zkušené běžce ve velmi dobré kondici.



## TÝDEN 1

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Stupňovaný běh, 45 min: 15 min lehký,  
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

### Středa

45 min lehký běh nebo aerobní kruhový trénink

### Čtvrtek

60 min lehký běh

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, 4 x 6 min běh, 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 80 min

### Nutriční tip

Dodržujte pitný režim se ZERO,  
nápojem s elektrolyty a bez kalorií

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 2

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Stupňovaný běh, 45 min: 15 min lehký,  
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

### Středa

45 min lehký běh nebo aerobní kruhový trénink

### Čtvrtek

60 min lehký běh

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, 4 x 6 min běh, 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 80 min

### Nutriční tip

Pokud vám po práci chybí energie na trénink,  
dejte si 2 hodiny před tréninkem tyčinku EnegyBar

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 3

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Prahový běh, 5 x 6 min prahový běh  
s 1 min výklusem na zotavení

### Středa

45 min lehký běh nebo aerobní kruhový trénink

### Čtvrtek

Ráno: 30 min regenerační běh nebo aerobní kruhový trénink  
Odpoledne: Stupňovaný běh, 45 min: 15 min lehký,  
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, celkem 45 min,  
5 x 5 min běh, 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 90 min

### Nutriční tip

Na běhy delší než 60 minut si s sebou berte  
EnergyGel nebo IsoGel pro doplnění energie

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 4

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: Prahový běh,  
celkem 45 min, 3 x 10 min prahový běh  
s 90 sek výklusem na zotavení

### Středa

45 min lehký běh nebo aerobní kruhový trénink

### Čtvrtek

Stupňovaný běh, 45 min: 15 min lehký,  
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, celkem 45 min,  
3 x 10 min běh, 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 75 - 90 min

### Nutriční tip

Po těžkém tréninku si dejte 400 ml  
Protein Recovery pro lepší regeneraci svalů

### Týdenní zlepšení





## TÝDEN 5

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Prahový běh, celkem 60 min, 3 x 12 min  
prahový běh s 2 min výklusem na zotavení

### Středa

45 min lehký běh + trénink středu těla

### Čtvrtek

Ráno: 30 min regenerační běh nebo aerobní kruhový trénink  
Odpoledne: Stupňovaný běh, 60 min: 20 min lehký,  
20 min vytrvalostní, 20 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, celkem 45 min,  
3 x 10 min běh, 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 105 min lehce

### Nutriční tip

Podívejte se na výživová doporučení pro den závodu  
na straně 12 a vyzkuste je při dlouhých bězích

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 6

### Pondělí

30 - 45 min regenerační běh,  
30 min síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Prahový běh, celkem 45 - 60 min  
s 25 min prahového běhu

### Středa

45 - 60 min lehký běh nebo  
aerobní kruhový trénink + trénink středu těla

### Čtvrtek

Ráno: 30 min regenerační běh nebo aerobní kruhový trénink  
Odpoledne: 12 min maratonské tempo + 6 x 2 min tempo na 10 km  
+ 12 min maratonské tempo. Vše s 2 min výklusem na zotavení

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, 6 x 6 min běh, 75 - 90 sek výklus

### Neděle

Dlouhý běh, 2 h. Pokud se cítíte dobře,  
posledních 20 - 30 min v maratonském tempu. Prvních  
90 min běžte pomaleji než maratonským tempem

### Nutriční tip

K nošení gelů během tréninku používejte  
speciální opasek na gely

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 7

### Pondělí

Odpočinek nebo 30 min  
regenerační běh / kruhový trénink

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: Prahový běh, celkem 45 min,  
5 x 5 min prahový běh s 1 min výklusem na zotavení

### Středa

45 min lehký běh

### Čtvrtek

Ráno: 30 min regenerační běh nebo aerobní kruhový  
trénink Odpoledne: Stupňovaný běh, 30 min: 10 min lehký,  
10 min vytrvalostní, 10 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

30 min regenerační běh

### Neděle

Závod v půlmaratonu + 30 min lehký výklus nebo  
2 h běh s posledními 60 min v maratonském tempu

### Nutriční tip

Během lehčích týdnů, jako je tento,  
se soustředte na kvalitní jídla

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 8

### Pondělí

30 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: 30 - 45 min regenerační běh  
+ kondiční trénink

### Středa

60 min lehký - vytrvalostní běh.  
Měli byste se cítit dobře.

### Čtvrtek

Ráno: 30 min regenerační běh nebo aerobní kruhový trénink  
Odpoledne: 15 min maratonské tempo + 5 x 3 min tempo na 10 km  
+ 15 min maratonské tempo. Vše s 2 min výklusem na zotavení

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, celkem 60 min,  
3 x 12 min běh, 2 min výklus

### Neděle

Dlouhý běh, celkem 2 h 15 min - 2 h 30 min lehce

### Nutriční tip

Kofein vám může pomoci se soustředěním  
během náročných tréninků

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 9

### Pondělí

30 - 45 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh Odpoledne: 8 x 800 m  
(nebo 3 min), liché úseky prahové tempo, sudé úseky  
tempo na 5 km, 90 sek výklus mezi úseky

### Středa

60 min lehký běh + trénink středu těla

### Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký běh  
Odpoledne: 80 min, v posledních 45 min 4 x 6 min  
prahový běh se 2-3 min lehkého odpočinku

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Běh do kopce, celkem 60 min zahrnujících  
30 min běhu a žádný odpočinek

### Neděle

Dlouhý běh, 2 h 30 min. Pokud se cítíte dobře,  
posledních 30 min v maratonském tempu

### Nutriční tip

20 minut po tréninku je klíčových pro regeneraci.  
Co nejdříve po tréninku si dejte Protein Recovery

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 10

### Pondělí

30 - 45 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh Odpoledne: 6 x 800 m  
(nebo 3 min), tempo na 5 km, 75 - 90 sek  
výklus mezi úseky

### Středa

60 min lehký běh + trénink středu těla

### Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký běh Odpoledne: 25 km stupňovaný běh:  
5 km lehký, 5 km maratonské tempo, 5 km lehký,  
5 km maratonské tempo, 3 km prahový, 2 km lehký

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

6 x 6 min prahový běh s 90 sek  
výklusem na zotavení

### Neděle

1 h 45 min lehký běh

### Nutriční tip

Využijte půlmaraton jako příležitost k otestování  
závodní nutriční strategie od snídaně  
až po regeneraci po závodě

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 11

### Pondělí

Odpočinek nebo 30 min regenerační běh

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh Odpoledne: 6 min prahový běh  
+ 2 x 6 x 400 m nebo 75 sek v tempu na 5 km. Odpočívajte  
2 - 3 min po prahovém běhu a 1 min mezi úseky 400m

### Středa

45 min lehký běh + trénink středu těla

### Čtvrtek

Stupňovaný běh, 30 min: 10 min lehký,  
10 min vytrvalostní, 10 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

30 min regenerační běh + strečink

### Neděle

Půlmaraton, pokus o osobní rekord + 45 min výklus  
nebo 2 h 30 min dlouhý běh s posledními  
60 min v maratonském tempu

### Nutriční tip

"Svalové křeče jsou spojeny s dehydratací,  
nedostatkem elektrolytů a svalovou únavou"  
American College of Sports Nutrition

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 12

### Pondělí

30 - 45 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 40 min lehký běh  
Odpoledne: 45 min běh, 4 x 6 min prahový běh  
s 2 min výklusem na zotavení

### Středa

60 min vytrvalostní běh

### Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký regenerační běh  
Odpoledne: 90 min, v posledních 45 min 3 x 10 min  
prahový běh se 2-3 min lehkého odpočinku

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

45 min regenerační běh

### Neděle

Klíčový dlouhý běh - 35 km stupňovaný běh  
(10 km lehký, 10 km maratonské tempo, 5 km lehký,  
5 km prahový, 2 km těžce, 3 km lehký)

### Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při dlouhých  
běžích, během závodu tak na ni již budete zvyklí

### Týdenní zlepšení





## TÝDEN 13

### Pondělí

30 - 45 min regenerační běh  
nebo kruhový trénink + síla a kondice

### Úterý

Ráno: 40 min lehký běh Odpoledne: 3 x 5 min prahový běh  
+ 4 x 400 m nebo 90 sek v tempu na 5 km s 60 sek odpočinkem.  
Zakončete 15 - 20 min v maratonském tempu

### Středa

60 min vytrvalostní běh

### Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký regenerační běh  
Odpoledne: 90 min, posledních 30 min prahový běh

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

45 min regenerační běh

### Neděle

2 h 45 min běh, posledních 45 - 60 min  
v maratonském tempu

### Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při dlouhých  
bězích, během závodu tak na ni již budete zvyklí

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 14

### Pondělí

30 min regenerační běh + strečink

### Úterý

Ráno: 30 min regenerační běh Odpoledne: 5 x 400 m  
(nebo 90 sek) v tempu na 5 km + 2 km prahový běh + 5 x 400 m  
(nebo 90 sek) v tempu na 5 km - 2 min odpočinek mezi sériemi

### Středa

60 min vytrvalostní běh

### Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký regenerační běh Odpoledne: 45 min,  
4 x 6 min prahový běh s 90 sek výklusem na zotavení

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

Intervalový trénink, 6 min prahový běh  
(2 - 3 min odpočinek) + 5 x 3 min v tempu na 5 km  
s 90 sek odpočinkem

### Neděle

Dlouhý běh 2 h, posledních 30 min  
v maratonském tempu

### Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při dlouhých  
bězích, během závodu tak na ni již budete zvyklí

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 15

### Pondělí

30 min regenerační běh a kondiční trénink

### Úterý

Ráno: 30 min lehký běh Odpoledne: 6 min prahový běh  
+ 4 x 400 m nebo 90 sek v tempu na 5 km. Odpočívajte  
2 - 3 min po prahovém běhu a 1 min mezi úseky 400m

### Středa

45 min lehký běh + trénink středu těla

### Čtvrtek

Stupňovaný běh, 30 min: 10 min lehký,  
10 min vytrvalostní, 10 min prahový

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

5 km ostřejší běh v parku + 30 min lehký běh

### Neděle

60 min velmi lehký běh

### Nutriční tip

Měli byste se cítit dobře, ale nezapomínejte  
na kvalitní stravu mezi tréninky

### Týdenní zlepšení



## TÝDEN 16

### Pondělí

Odpočinek nebo 30 min regenerační běh

### Úterý

30 min běh s 3 x 5 min v maratonském tempu  
s 2 - 3 min výklusem na zotavení

### Středa

30 min regenerační běh

### Čtvrtek

30 min regenerační běh

### Pátek

Odpočinek

### Sobota

15 - 20 min lehký výklus + strečink

### Neděle

ZÁVOD V MARATONU. HODNĚ ŠTĚSTÍ!!

### Nutriční tip

Ve dnech před závodem cukrujte.  
Více informací zde

### Týdenní zlepšení





## POZNÁMKY K TRENINGOVÉMU PLÁNU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Před každým vytrvalostním během, intervalovým tréninkem nebo během do kopce věnujte 15 minut rozcvičení a zahřátí.



Pokud se cítíte dobře, můžete ráno navíc zařadit 20 - 30minutový regenerační běh.



Vždy, když jste zranění nebo příliš unavení, nahradte běh kruhovým tréninkem.



Jednou až dvakrát týdně zařadte trénink středu těla, pilates nebo jógu.



Každý den provádějte alespoň 10 minut strečink.



Vždy se najeďte do 20 - 30 minut po skončení běhu.



Dodržujte stanovené tempo, nepolevujte, ani se příliš nepřetěžujte. Únava se vždy nahromadí a následně vyžaduje delší odpočinek...



## SLOVNÍČEK POJMŮ

**Klíčové prvky** vytrvalostního běhu

**Odpočinek** – je stejně důležitou částí tréninku jako samotný běh, protože umožňuje tělu vyrovnat se se zvýšenou zátěží. Poslouchejte své tělo a věnujte pozornost varovným signálům. Pokud se cítíte vyčerpaní dříve než se vůbec rozběhnete, hledáte výmluvy, proč neběžet nebo se u vás začínají objevovat drobná zranění, pravděpodobně potřebujete více odpočinku. Dostatek odpočinku vám umožní fyzické i psychické zotavení a vaše tělo bude mít čas přizpůsobit se zvýšené zátěži. Pamatujte, ve dny odpočinku byste měli opravdu odpočívat!

**Regenerační běh** – vytrvalostní trénink vyžaduje, aby vaše tělo pracovalo tvrději než kdykoliv předtím. Abyste dosáhli výsledků, aniž byste se zničili, budete potřebovat také regenerační běhy. Měly by být snadné a příjemné a měli byste při nich relaxovat. Užívejte si přírodu a okolí. Při běhu byste měli dýchat zlehka a být schopni bez problémů konverzovat. Běžte v rozsahu 60 - 65 % vaší maximální tepové frekvence nejvýše po dobu 45 minut. To vám umožní přizpůsobit se tréninkové zátěži a díky tomu se zlepšovat. Regenerační běh také pomáhá vyplavit odpadní látky, které se během náročných tréninků hromadí ve svalech.





## SLOVNÍČEK POJMŮ

**Prahové běhy** – po dlouhých vytrvalostních bězích jsou prahové běhy pravděpodobně nejdůležitější součástí tréninku. Jsou nepohodlné a vyžadují dobrou koncentraci, ale stojí za to. Běžíte v kontrolovaném svižném tempu okolo 80 - 85 % maximální tepové frekvence a zvládnete s tréninkovým partnerem prohodit maximálně pár slov. Prahové běhy zvyšují laktátový práh (označuje intenzitu cvičení, při které se začne hromadit kyselina mléčná a začne se stupňovat únava), zlepšují efektivitu běhu a aerobní kapacitu (schopnost těla využívat kyslík). Všechny tyto aspekty pomáhají zlepšit vaši výkonnost.

**Dlouhé běhy** – dlouhé běhy jsou základem vašeho tréninku a klíčem k úspěchu v závodech od 5 km až po maraton. V první řadě se soustředíte na prodlužování času, po který běžíte, místo na uběhnutou vzdálenost. Začněte s cílem běžet hodinu v tepové frekvenci kolem 65 % maxima (konverzační tempo). Postupně, až budete zařazovat běhy v maratonském tempu, se propracujete až na 75 % maximální tepové frekvence. Tyto běhy zlepšují svalovou vytrvalost a nutí vaše tělo využívat tuk jako primární zdroj energie. Zároveň vás fyzicky i psychicky připravují na budoucí závody.

**Běhy do kopce** – zvyšují sílu vašich svalů a šlach, aniž by je vystavovaly vysokému zatížení, jako je tomu u rychlejších běhů. Stupňujte vaši námahu o 5 - 10 % po dobu 45 - 60 vteřin při vytrvalostním-prahovém tempu. Nahoře se ihned otočte a běžte dolů ve stejném tempu, dole se opět otočte a bez odpočinku pokračujte až do uplynutí stanoveného času. Stejně jako při prahovém běhu se budete muset soustředit a pracovat v rozmezí 80 - 85 % maximální tepové frekvence, budete schopni prohodit jedno až dvě slova.

**Fartlek** – je švédský výraz, který doslova znamená „hra s rychlostí“. Zahrnuje střídání zrychlení na různě dlouhé úseky s odpočinkovými úseky. Původně trvání úseků zrychlení kopírovalo terén, kterým jste běželi, například jste museli zrychlit vždy ve stoupání bez ohledu na jeho délku. Vy si však fartlek můžete přizpůsobit svým potřebám.

**Intervalový trénink** – intervaly pomáhají zvýšit rychlost závodního tempa a zahrnují střídání časových úseků se zvýšeným úsilím s kontrolovaným odpočinkem. Úroveň úsilí se pohybuje okolo 85 - 100 % maximální tepové

frekvence v závislosti na délce závodu, na který trénujete a délce a objemu intervalů, které používáte. Typickým příkladem může být 6 x 3 minuty v tempu jako při běhu na 5 km s 90vteřinovými výklusy na zotavení.

**Maratonské tempo** – poznat tempo, jakým jste schopni uběhnout maraton, je velmi důležité. Vyhodnocení správného tempa je klíčové pro dobrý výkon v maratonu. Trénování v maratonském tempu okolo 75 - 80 % maximální tepové frekvence skvěle buduje vytrvalost a připraví vaše tělo i mysl na den závodu.

**Zahřátí/uvolnění** – pokud se chystáte na jakýkoliv rychlejší běh (kopce, prahový běh, intervalový trénink, závod), je nesmírně důležité správně se zahřát. Krátký 10 - 15minutový výklus zahřeje vaše svaly alepší rozsah jejich pohybu. Zároveň s tím připraví váš kardiovaskulární systém na následující zátěž. Lehký 10-15minutový výklus by měl následovat také po každém těžkém tréninku. Zmírní bolest svalů, pomůže vyplavit nahromaděný laktát a v následujících dnech se budete cítit lépe.

**Kruhový trénink** – je důležité, aby byl váš běžecký trénink vyvážen šetrnějšími aktivitami jako plavání, cyklistika, veslování, aerobic apod., jinak se zvyšuje riziko zranění, které vás může vyřadit z tréninkového procesu. Zkušenější běžci mohou do své tréninkové rutiny zařadit také kruhový trénink. Vytrvalostní běhy, především maraton, vyžadují dobrou kondici celého těla. Abyste jí dosáhli, musíte se zaměřit i na trénink jiných partií, než pouze nohou. Pamatujte však na to, že jste běžci a nedovolte, abyste po zbytečně intenzivním kruhovém tréninku (posilování, eliptický trenažér, pilates apod.) byli příliš unaveni na následujícím běžeckém tréninku.



## VÝŽIVOVÝ PLÁN PRO MARATON

Účast na maratonu sebou nese několikaměsíční trénink. Zásadní je pak výživa během samotného závodního dne.

### JAK NA TO

V průběhu maratonu tělo čerpá více než dvě třetiny energie ze sacharidů. Naneštěstí je schopno udržet jich jen omezené množství, které se s přibývajícím kilometry vytrácí. A jakmile klesá zásoba sacharidů, mizí i energie a je čím dál těžší zdržet původní tempo. Můžete dokonce dosáhnout bodu, kdy jsou vaše sacharidové zásoby už natolik vyčerpány, že jsou vaše svaly schopny spoléhat výhradně na tuk jako na zdroj paliva. Pro tělo je však přeměna tuků na energii velice obtížná, proto je obtížné udržení i malého tempa.

Pro doplnění dostatečné zásoby sacharidů je třeba několik dní před závodem podstoupit takzvanou sacharidovou kompenzaci. Informace o ní naleznete v našich Výživových plánech.

### PRŮBĚH MARATONU

Představte si tělesnou zásobu sacharidů jako relativně malou nádrž, která se začne vyprazdňovat hned po startu. Svaly totiž sacharidy čerpají velmi rychle, proto zásoby při maratonu snadno klesají. Proto se vyplatí poskytnout energii navíc z gelů – budete brát méně z vaší tělesné zásoby, která vydrží déle. A přesně toto je smyslem zásobování těla sacharidy v průběhu závodu. Zdálo by se logické, že čím víc gelů zkonsumujete, tím lépe, ale není to tak úplně pravda. Bez ohledu na množství zkonsumovaných gelů dokáže vaše tělo absorbovat pouze 60g sacharidů za hodinu (až 75g, pokud gel obsahuje kofein). Velké množství gelu zkonsumovaného v krátkém časovém úseku může také způsobit zažívací problémy. Naopak jen pár gelů v polovině závodu může poskytnout jen limitované množství energie. Oproti tomu 2 až 3 gely během každé hodiny od startu je zcela optimální a udrží i po polovině závodu zásobu sacharidů pro silný finiš.





## SNÍDANĚ V DEN ZÁVODU

Snídaně by měla být lehká a bohatá na sacharidy. Nejlepší volbou je kaše nebo cereálie. K tomu popíjejte 500ml High5 EnergySource pro dodání sacharidů a hydrataci. S sebou na svačinu si můžete vzít EnergyBar.

## PRŮBĚH ZÁVODU

Pokud je vaše hmotnost vyšší než 5kg:

15 minut před závodem si vezte 2x EnergyGel Plus (obsahuje kofein) a vypijte 200 až 300ml vody s High5 ZERO.

Pokud je vaše hmotnost nižší než 55kg:

15 minut před závodem si vezte 2x EnergyGel (bez kofeinu) a vypijte 200 až 300ml vody s High5 ZERO.



V průběhu závodu: vezte si jeden EnergyGel Plus každých 30 minut, první 30 minut po startu. Pokud jste časově napřed, užívejte první 4,5 hodiny EnergyGel Plus a poté přejděte na EnergyGel (bez kofeinu) na zbytek závodu. Pro pohodlné nošení gelů použijte náš speciální opasek.

## PO ZÁVODU



Vypijte 400ml Protein Recovery krátce po konci závodu. Po hodině si dejte dalších 400ml a vyvážené jídlo hned, jak to bude možné.

## TEKUTINY

Potřeba tekutin bude záviset na tom, jak horké počasí bude. Vždy však platí, že byste měli pít pravidelně vodu nebo sportovní nápoj. Pokud pijete sportovní nápoj, snažte se sladit příjem sacharidů z něj s příjmem z gelů. Ve velkých vedrech budete také potřebovat elektrolyty navíc (kvůli velkému pocení).

Můžete si sebou vzít jednotlivé tablety ZERO, které můžete v průběhu přidat do vody a vytvořit tak elektrolytový drink. ZERO neobsahuje sacharidy.

## POZNÁMKA KE KOFEINU

Pokud máte jakékoli zdravotní obtíže zahrnující vysoký krevní tlak nebo vám ještě nebylo 18 let, neužívejte kofein. Taktéž neužívejte kofein během těhotenství nebo kojení. Pokud jste citliví na kofeinu a projevují se u vás vedlejší účinky jako zrychlený tlukot srdce, okamžitě kofein přestaňte užívat. Pokud si nepřejete užívat kofein z jakéhokoli důvodu, jednoduše nahradte výrobky z výživového plánu jejich bezkofeinovými verzemi.



## KLÍČOVÉ PRODUKTY

### ENERGYSOURCE (2:1 FRUCTOSE)



#### **Pokročilý sportovní nápoj**

- Bez kofeinu
- Sacharidy s podílem fruktózy 2:1 a klíčové elektrolyty
- Skvělá osvěžující chuť

### ENERGYGEL



#### **Energetický gel s obsahem pravé ovocné šťávy a lehkou chutí**

- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- 26 g sacharidů
- EnergyGel (bez kofeinu)
- EnergyGel Plus (s 30 mg kofeinu)

### ISOGEL



#### **Obsahuje 23 g sacharidů a je spíše nápojem než gelem. Může se užívat i bez vody.**

- Hladký, lehký a ne příliš sladký
- Pravá ovocná šťáva pro osvěžující chuť
- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- IsoGel (bez kofeinu)
- IsoGel Plus (s 30 mg kofeinu)

### ENERGYBAR



#### **Zdravá svačina na trénink nebo závody**

- Jednoduché i komplexní sacharidy
- Ovoce a obiloviny
- Pokrývá jednu z denních porcí ovoce
- Skvělá na snídani v den závodu

### ZERO



#### **Nejpopulárnější sportovní nápoj s elektrolyty ve Velké Británii**

- Obsahuje elektrolyty jako sodík, hořčík a draslík
- Obsahuje vitamín C, podporuje zdravý imunitní systém a snižuje únavu
- Lehký a osvěžující sportovní nápoj

### PROTEIN RECOVERY



#### **Ultimátní potréinkový nápoj se syrovátkovým izolátem**

- Volba profesionálů po tréninku
- Obsahuje nejkvalitnější syrovátkový izolát
- Obsahuje sacharidy
- Snadno rozpustný ve vodě nebo mléce



## HIGH5 BALÍČEK PRO MARATON

High5 Marathon Pack vám poskytne dostatek sportovní výživy pro celý den závodu v maratonu nebo půlmaratonu a obsahuje produkty k užití před, během a po závodu. Navíc získáte zdarma lahev a tři gely.

Tato sada vám ukáže, jakých výsledků lze ve vašem sportu dosáhnout za pomoci sportovní výživy nejnovější generace založené na vědeckých poznatcích, aniž byste museli utratit hodně peněz!

High5 Marathon Pack obsahuje velkou zásobu účinných doplňků v těch nejprodávanějších příchutích. Je k dispozici ve všech dobrých běžeckých obchodech a online.



Více sportů na [high5nutrition.cz](http://high5nutrition.cz)

**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION