

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 středečním 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 sníh :-)).