

Program priprema za maraton

Autor: Mile Skelin / mile.skelin@zg.t-com.hr

Tjedan	1. trkački trening - DIONICE			2. trkački trening - TEMPO		3. trkački trening - IZDRŽLJIVOST
	Vježba	Broj ponavljanja	Duljina	Tempo trčanja	Duljina	Duljina
16	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	3,2 km	Tempo maratona + 19 sek. 21 km
	Trčanje	3x	1600 m	Brzi	3,2 km	
	Oporavak		1 min između dionica	Lagani	3,2 km	
	Hlađenje		10 min			
15	Zagrijavanje		1,6 km	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 28 sek. 24 km
	Trčanje	4x	800 m	Srednji	8 km	
	Oporavak		1 min između dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
14	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 28 sek. 27 km
	Trčanje		1200 m	Spori	8 km	
			1000 m	Lagani	1,6 km	
			800 m			
			600 m			
			400 m 200 m			
13	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 37 sek. 32 km
	Trčanje	5x	1000 m	Srednji	6,4 km	
	Oporavak		400 m između dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
12	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	3,2 km	Tempo maratona + (28 - 37) sek. 29 km
	Trčanje	3x	1600 m	Brzi	4,8 km	
	Oporavak		1 min između dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
11	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 28 sek. 32 km
	Trčanje	2x 4x	1200 m 800 m	Srednji	8 km	
	Oporavak		2 min između dionica i skupova			
	Hlađenje		10 min			
10	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 9 sek. 21 km
	Trčanje	6x	800 m	Spori	9,7 km	
	Oporavak		1:30 min između dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
9	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	3,2 km	Tempo maratona + 19 sek. 29 km
	Trčanje	2x 6x	400 m	Brzi	4,8 km	
	Oporavak		1:30 min između dionica 2:30 min između skupova dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
8	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 19 sek. 32 km
	Trčanje		1600 m 3200 m 2x 800 m	Srednji	6,4 km	
	Oporavak		400 m između dionica 800 m poslije dionice od 3200m	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje		10 min			
7	Zagrijavanje		1-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 12 sek. 24 km
	Trčanje	3x 2x	1200 m	Maratonski	16,1 km	
	Oporavak		2 min između dionica 4 min između skupova dionica			
	Hlađenje		10 min			
6	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 19 sek. 32 km
	Trčanje		1000 m 2000 m 2x 1000 m	Srednji	8 km	
	Oporavak		400 m između dionica			
	Hlađenje		10 min			
5	Zagrijavanje		10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 6 sek. 24 km
	Trčanje	3x	1600 m	Maratonski	16,1 km	

Program priprema za maraton

Autor: Mile Skelin / mile.skelin@zg.t-com.hr

	Oporavak	400 m između dionica			
	Hlađenje	10 min			
4	Zagrijavanje	10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona + 9 sek. 32 km
	Trčanje	10x 400 m	Maratonski	12,9 km	
	Oporavak	400 m između dionica			
	Hlađenje	10 min			
3	Zagrijavanje	10-20 min	Lagani	1,6 km	Tempo maratona 21 km
	Trčanje	8x 800 m	Srednji	8 km	
	Oporavak	1:30 min između dionica			
	Hlađenje	10 min			
2	Zagrijavanje	10-20 min	Lagani	3,2 km	Tempo maratona 16 km
	Trčanje	5x 1000 m	Brzi	4,8 km	
	Oporavak	400 m između dionica	Lagani	1,6 km	
	Hlađenje	10 min			
1	Zagrijavanje	10-20 min	Lagani	1,6 km	Maraton 42,195 km
	Trčanje	6x 400 m	Maratonski	4,8 km	
	Oporavak	400 m između dionica			
	Hlađenje	10 min			