

**Cíl: příprava na maraton v tempu 5:00/km = výsledný čas 3:31:00
17 týdnů před závodem**

Rámcový rozpis kilometráže dle tempa běhu na 1 km:

	nad 5:50	5:31-5:50	5:11-5:30	4:51-5:10	4:31-4:50	pod 4:30	celkem
TF asi	do 150	160	165	170	175	180	
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.týden	22	8	6	4	0	0	40
2.týden	22	10	8	4	1	0	45
3.týden	22	12	8	5	2	1	50
4.týden	20	14	10	6	3	2	55
5.týden	20	12	10	6	4	3	55
6.týden	20	10	13	7	6	4	60
7.týden	20	14	6	5	12	0	57
8.týden	20	20	14	8	2	0	64
9.týden	20	15	10	9	4	2	60
10.týden	20	13	12	10	8	2	65
11.týden	20	10	7	25	3	0	65
12.týden	20	10	14	10	6	2	62
13.týden	20	8	12	14	5	3	62
14.týden	20	8	12	16	6	4	66
15.týden	20	7	13	18	8	4	70
16.týden	20	6	12	20	10	4	72
17.týden	17	6	4	46	2	0	75
celkem	343	183	161	213	82	31	1013

pozn.: 7. týden – závod na 10 km – cíl: tempo 4:45/km

11. týden = závod půlmaraton – cíl: tempo 4:50/km

17. týden = závod maraton – cíl: tempo 5:00/km