

ANATOMIE OSOBAKU

Pavel Dymák

1:06:25

Pražský půlmaraton

2. dubna 2016



Trenér: bez trenéra

Průměrná kilometráž v přípravném období: 150 km

P. Dymák o přípravě: „*Tréninkový plán na půlmaraton jsem si vymyslel sám a přizpůsobil si ho podle aktuálních podmínek. Ranní běhy jsem běhal do práce. Nejtěžším tréninkem cyklu bylo 12x1000m (průměr 2:58) s 2 minutovou pauzou.*“

7.3. - 13.3.2016	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Ráno: klus 2km Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 5x100m, V2km	6,7	
Úterý	Ráno: klus 5,5km (4:10/km) Odpoledne: R6,5km (4:50/km)	12	Napadlo hodně sněhu, nešlo trénovat
Středa	Ráno: klus 5,5km (4:30/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 1000m – 3000m – 1000m (3:01,3 – 9:22,9 – 2:59,8 / P: 2min – 3,5min), V4km	17	Odpolední úseky na stadionu

Čtvrtek	Ráno: klus 12,5 km (4:16/km) Odpoledne: klus 12,5km (3:59/km)	25	
Pátek	Ráno: klus 5,5km (4:20/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 5x100m, V4km	12,2	
Sobota	Závod Pečecká desítka – 30:50	17,5	Mezičas na 5.km 15:04
Neděle	Klus 20km (5:00/km)	20	



Pečecká desítka 2016 (foto Markéta Černá)

14.3.- 20.3.2016	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Ráno: klus 12,5km (4:17/km) Odpoledne: klus 12,5km (4:00/km)	25	
Úterý	Ráno: klus 5,5km (4:20/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 12x1000m (pauza 2min), V4km Časy úseků (2:57,9 - 2:58,1 - 2:58,4 - 2:58,0 - 2:58,6 - 2:58,9 - 2:58,0 - 2:57,7 - 2:58,1 - 2:58,7 - 2:57,7 - 2:58,9)	24	Úseky na stadionu
Středa	Ráno: klus 12,5km (4:23/km) Odpoledne: klus 15,5km (4:28/km)	28	
Čtvrtek	Ráno: klus 5,5km (4:14/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 2x5000m (pauza 5min), V4km Časy úseků (15:55,7 - 15:47,8)	22	Úseky na stadionu
Pátek	Ráno: klus 12,5km (4:23/km) Odpoledne: klus 12,5km (4:17/km)	25	
Sobota	Klus 45km (4:02/km)	45	V lese
Neděle	Volno	0	

21.3.- 27.3.2016	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Ráno: klus 5,5km (4:18/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 2x(5x400m) (Pauza 1min mezi úseky, po sérii 3min), V4km Časy úseků (66,9 - 66,3 - 66,0 - 66,1 - 66,1 --- 66,2 - 65,7 - 65,8 - 65,8 - 65,5)	16	Úseky na stadionu

Úterý	Ráno: klus 12,5km (4:14/km) Odpoledne: klus 12,5km (4:23/km)	25	
Středa	Ráno: klus 5,5km (4:21/km) Odpoledne: R2km, abc 5x50m, rovinky 4x100m, 5000m – 3x1000m (pauza po 5km 5min, mezi 1km 2min), V4km Časy úseků (15:35,2 – 2:54,1 – 2:54,8 – 2:54,6)	20,1	Úseky na stadionu
Čtvrtek	Ráno: klus 12,5km (4:18/km) Odpoledne: klus 12,5km (4:15/km)	25	
Pátek	R3km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 10 000m – 32:55 (tep 171), V3km	16,5	Desítka na stadionu
Sobota	Klus 18,5km (4:15/km), rovinky 10x100m MK (stupňované do maximální frekvence), V2km	22,5	
Neděle	Klus 28km (v tom 20km po 3:33/km)	28	

28.3-3.4.2016	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Klus 10km (4:19/km)	10	
Úterý	Ráno: klus 5,5km (4:14/km) Odpoledne: R2km, abc 4x50m, rovinky 3x100m, 10x1000m (pauza 1min), V4km Časy úseků (3:08,6 – 3:08,8 – 3:08,1 – 3:08,7 – 3:08,5 – 3:07,2 – 3:08,3 – 3:08,3 – 3:07,1 – 3:05,2)	22	Úseky na stadionu
Středa	Ráno: klus 12,5km (4:23/km) Odpoledne: klus 12,5km (4:21/km)	25	

Čtvrtek	Ráno: klus 5,5km (4:29/km) Odpoledne: klus 5,5km (4:25/km)	11	
Pátek	Ráno: R3km, abc 5x50m, rovinky 5x100m, V 2km Odpoledne: klus 2 km	7,7	
Sobota	Závod půlmaraton Praha 1:06:25 (23. místo a 4. Čech)		Mezičasy: 5km – 15:14 10km – 31:00 (15:46) 15km – 47:05 (16:05) 20km – 1:03:00 (15:55)
Neděle	Klus 30km (4:40/km)	30	

P. Dymák o osobáku: „Před závodem jsem měl ambice běžet na čas kolem 1:07. Počasí bylo ideální (na startu kolem 5 °C, jasno, sluníčko). Prvních cca 7 km jsem běžel ve skupině, potom již sám. Zpětně si myslím, že jsem měl i na čas pod 1:06, ale sám jsem nedokázal tempo udržet.“



Pavel Dymák zažil v roce 2016 sezonu snů, když si zaběhl osobní rekordy na trojku (8:25), silniční desítku (30:50) i maraton (2:28:03). Zdaleka nejhodnotnějším byl ovšem jeho osobák na půlmaraton 1:06:25, kterým si vysloužil i nominaci na Mistrovství Evropy v Amsterdamu.



úvodní foto: Zdeněk Krchák; dále svetbehu.cz a archiv P. Dymáka