

ANATOMIE OSOBAKU

Martin Frei

1:07:00

Pardubický vinařský půlmaraton – MČR
19. dubna 2008



Trenér: Róbert Štefko

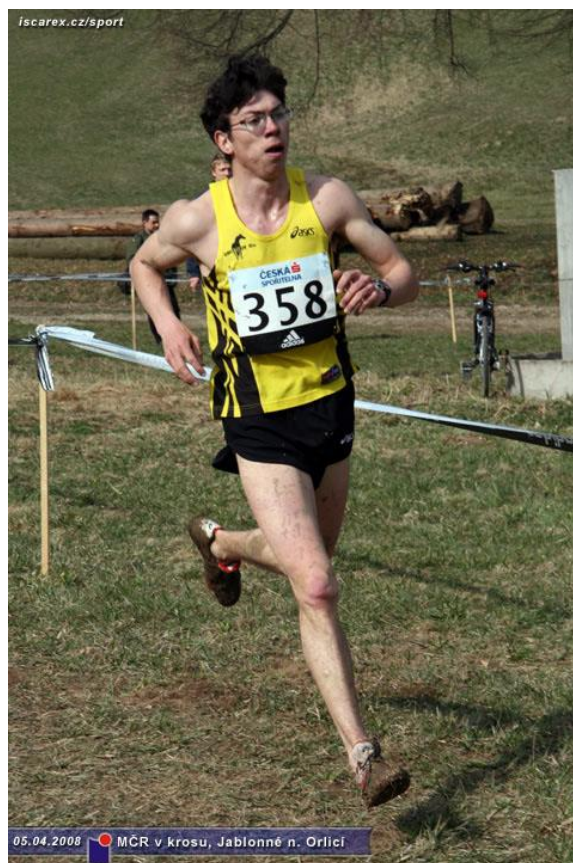
Průměrná kilometráž v přípravném období: 120-130 km

M. Frei o přípravě: „Přípravu na sezónu jsem začal v prosinci a poté jsme byli celý leden s klukama z AK Kroměříž v Tatrách. Na půlmaraton jsme se nijak nezaměřovali; byla to spíše objemová příprava směrem k dráze. Po MČR v krosu, kde jsem doběhl na 3. místě v kategorii do 22 let, jsem ale trenéra Robo Štefka přemluvil, aby mě nechal běžet i půlmaraton...a dopadlo to nad očekávání :-)

24.3. - 30.3. 2008	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Fartlek 14 km (3:35/km); úseky 600-800m	14	
Úterý	Klus 14 km (4:10/km)	14	
Středa	I. Rozklus 2 km 5 km – 3 km – 2 km - 1 km, pauza 3:30 16:55 – 9:58 – 6:38 – 3:06 – výklus 2 km II. klus 6 km	22	

Čtvrtek	Klus 16 km (4:00/km)	16	
Pátek	I. Klus 8 km II. Rozkl. 2 km – 10x200m (31,5s) s mk 200m – Výkl. 2 km	16	
Sobota	Klus 12 km (4:20/km)	12	
Neděle	I. Rozklus 2 km – tempový běh 12 km (3:27/km) - výklus 2 km II. Klus 6 km	22	

31.3. - 6.4. 2008	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Klus 16 km (4:16/km)	16	
Úterý	I. klus 8 km II. Rozkl. 2 km – 10x500m (1:30-32), pauza 2 min – Výkl. 2 km	17	
Středa	Klus 14 km (4:09/km)	14	
Čtvrtek	Rozklus 2 km – 8x 250m (41,5s) s mk 150m – výklus 1km	7	
Pátek	Klus 6 km	6	Cesta do Jablonného
Sobota	MČR v přespolním běhu – Jablonné nad Orlicí 4.místo (2. místo do 22let)	16	1. Kocourek 33:10 2. Krupička 33:39 3. Štefko 33:41 4. já 33:57
Neděle	Klus 14 km volně	14	



7.4. - 13.4.2008	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	I. Klus 10 km (4:10/km) II. Rozklus 2km – 15x100m s mk 100m – Výklus 2km	17	
Úterý	Klus 18 km (3:57/km)	18	
Středa	I. Rozklus 2 km tempový běh 12 km (3:30/km) – výklus 2 km II. Klus 6 km	22	
Čtvrtek	Klus 16 km (4:06/km)	16	
Pátek	I. Klus 8 km II. Rozklus 2 km – 2x (5x300m s mk 200m) průměr 47,5-48s, pauza 4min – Výklus 1 km	16	

Sobota	Klus 12 km (4:17/km)	12	
Neděle	Rozklus 2,5 km – 6x2km (3:12/km), pauza 3min. – Výkl. 3,5 km	18	

14.4. - 20.4.2008	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Klus 16 km (4:18/km)	16	
Úterý	I. Klus 6 km II. Rozkl. 2 km – 15x200m (31,6s) s mk 200m – Výkl. 3 km	17	
Středa	Klus 14 km (4:12/km)	14	
Čtvrtek	I. Rozkl. 2 km – 6x500m (1:32), pauza 2:30 – Výkl. 2 km II. klus 6 km	13	
Pátek	Klus 6 km	6	Cesta do Pardubic
Sobota	MČR v půlmaratonu Pardubice 1:07:00 – OR Mezičasy: 5 km 15:47; 10 km 31:48 (16:01); 15 km 47:55 (16:06); 20 km 1:03:35 (15:40)	26	Super počasí, během závodu bez krize 1. Štefko 1:06:39 2. já 1:07:00 3. Pechek 1:07:37
Neděle	Klus 10 km	10	

M. Frei. o osobáku: „Do závodu jsem šel s tím, že se chci co nejlépe umístit. O času jsem neměl páru, byl to můj první půlmaraton. Na startu jsem si řekl, že se budu držet Roba (Štefka), protože jsem po krosu věděl, že se s ním dá běžet. Běželi jsme ve skupince s Danem Orálkem a Petrem Pechkem. Orálek někde kolem 14. kilometru zkusil nastoupit, ale pak zvolnil. Následně jsme utrhli také Pechka a od 16. kilometru už jsem běžel sám na druhém místě...

V cílové rovince jsem se koukl na hodinky a začal jsem finišovat abych se dostal pod 1:07...nakonec se časomíra zastavila na 1:07:00. Z mistrovského stříbra jsem měl obrovskou radost, a nejen já, ale i Robert. Byl to další posun v mé kariéře.“

Martin Frei zaběhl půlmaratonský osobák 1:07:00 ve věku 22 let, a to hned při svém prvním startu na této trati. Do konce závodní kariéry už tento čas nikdy nepřekonal.

