

# ANATOMIE



# OSOBAKU

Jan Kreisinger

**1:03:42**

(Berlínský půlmaraton, 28. března 2010)

Trenér: Róbert Štefko

Průměrná kilometráž v přípravném období: 150 km

J.K. o přípravě: „Celá příprava k půlmaratonu začala už v listopadu 2009 a trvala až do konce března. Po celou dobu probíhala v okolí Lipenské přehrady a z 90 % na sněhu.“

**27.2.2010**

Rohálovská desítka 30:13 (2. místo)

<b>1.3. - 7.3.2010</b>	<b>Trénink</b>	<b>Počet km</b>	<b>Komentář</b>
Pondělí	Lehký klus 7 km	7 km	Není mi dobře – nachlazení po Rohálovské desítce.
Úterý	Volno	0 km	Odpočinek – pořád nic moc.
Středa	Klus 12 km	12 km	
Čtvrtek	I. Klus 10 km II. Klus 8 km	18 km	

Pátek	I. Rozkl. 2 km – 8x2km (6:30) – Výkl. 2 km II. Klus 8 km	28 km	
Sobota	I. Klus 14 km II. Klus 8 km	22 km	
Neděle	I. Klus 10 km II. Rozkl. 2 km – kopce 20x150m s mkl. – Výkl. 2 km	19 km	

<b>8.3. - 14.3.2010</b>	<b>Trénink</b>	<b>Počet km</b>	<b>Komentář</b>
Pondělí	Klus 18 km (4:06)	18 km	
Úterý	I. Rozkl. 2 km – 10x800m (2:28) mkl. 400m – Výkl. 2 km II. Klus 8km	24 km	
Středa	I. Klus 10 km II. Klus 8 km	18 km	
Čtvrtek	Klus 20 km	20 km	
Pátek	I. Rozkl. 1km – 16 km (3:31; tepy 164) – Výkl. 1km II. Klus 8km	26 km	
Sobota	I. Klus 17 km II. Klus 8 km	25 km	
Neděle	I. Rozkl. 2 km– 1-2-2-3-3-2-2 (2:59, 6:17, 6:14, 9:37, 9:28, 6:20, 6:08) – Výkl. 2 km II. Klus 8 km	27 km	

<b>15.3. - 21.3.2010</b>	<b>Trénink</b>	<b>Počet km</b>	<b>Komentář</b>
Pondělí	Klus 18 km	18 km	
Úterý	I. Klus 8 km II. Rozkl. 2 km – kopce 15x200m s mkl. – Výkl. 2 km	17 km	
Středa	I. Klus 6 km II. Klus 14 km	20 km	
Čtvrtek	I. Rozkl. 2 km – 5 km (16:43) - 3x1km (3:03)/2:30 pauza – Výkl. 2km II. Klus 8km	20 km	
Pátek	Klus 6 km, rozcvičení + rovinky	6 km	
Sobota	Rozkl. 2 km – MČR v krosu Temelín - 31:23 (1. místo) – Výkl. 2 km	14 km	Běželo se pěkně - 1.místo.
Neděle	I. Klus 10 km II. Klus 8 km	18 km	



MČR v krosu 2010 Temelín (foto: Iscarex)

22.3. - 28.3.2010	Trénink	Počet km	Komentář
Pondělí	Klus 18 km (4:06)	18 km	
Úterý	I. Rozkl. 2 km – kopce 15x150m s mkl. - Výkl. 2 km II. Klus 8 km	16 km	
Středa	I. Rozkl. 1 km – 12 km (3:39, tepy 157) – Výkl. 1 km II. Klus 8 km	22 km	
Čtvrtek	Rozkl. 2 km - 3km (3:21;3:16;3:11) + 5x400m (70s/mkl 250m)- Výkl. 2 km II. Klus 8 km	18 km	
Pátek	I. Klus 7 km II. Klus 7 km	14 km	
Sobota	volno	0	Cesta na závody.
Neděle	Rozkl. 2 km - <b>Závod ½ maraton Berlín (1:03:42)</b> mezičasy: 5 km 15:10, 10 km 30:15, 15 km 45:24, 20 km 1:00:36 - Výkl. 2 km	25 km	9 °C, lehký déšť, běželo se dobře.

J.K. o osobáku: „*Ambice byly jasné – běžet pod 1:04. Už ráno před startem jsem věděl, že by to mohlo vyjít. Počasí bylo na běh mé nejoblíbenější – lehký déšť a 9 stupňů. Průběh závodu byl celkem „nudný“ – byli jsme skupinka 3 běžců + jeden vodič a drželi jsme rovnoměrné tempo. V první půlce jsem měl trochu problém se s tempem srovnat, ale v druhé polovině po odstoupení vodiče jsem se probral a běžel na špici skupiny až do cíle.*“

Jan Kreisinger se na Berlínském půlmaratonu umístil na 16. místě (1. Evropan) a časem 1:03:42 překonal svůj předchozí osobák o 1 minutu a 22 vteřin. Tento čas je dodnes 10. nejlepším českým půlmaratonským výkonem. Od roku 2010 běžel rychleji pouze Jiří Homoláč (1:03:23, Praha 2017).