

---

# ANATOMIE OSOBÁKU

---

Vladimír Marčík

**1:06:52**

MČR v půlmaratonu Kostěnice

12. července 2020



- ★ Trenér: Jan Pernica
- ★ Průměrná kilometráž v přípravném období: 100-110 km týdně
- ★ V. Marčík o přípravě před osobákem:

*Toto období bylo již závodní. Před půlmaratonem jsem běžel 3 závody – Mikromítink ČAS v Kolíně (5000 m), 1. kolo extraligy (3000 m) a MČR na 10 000 m.*

*Před každým závodem jsem v týdnu absolvoval jeden rychlostní trénink (úseky od 400-800 m) a ostatní tréninky měly spíše charakter volných běhů. Je možné, že právě tyto volné běhy jsem chodil o trochu rychleji, než trenér předpokládal, což mi přineslo kýžené ovoce.*

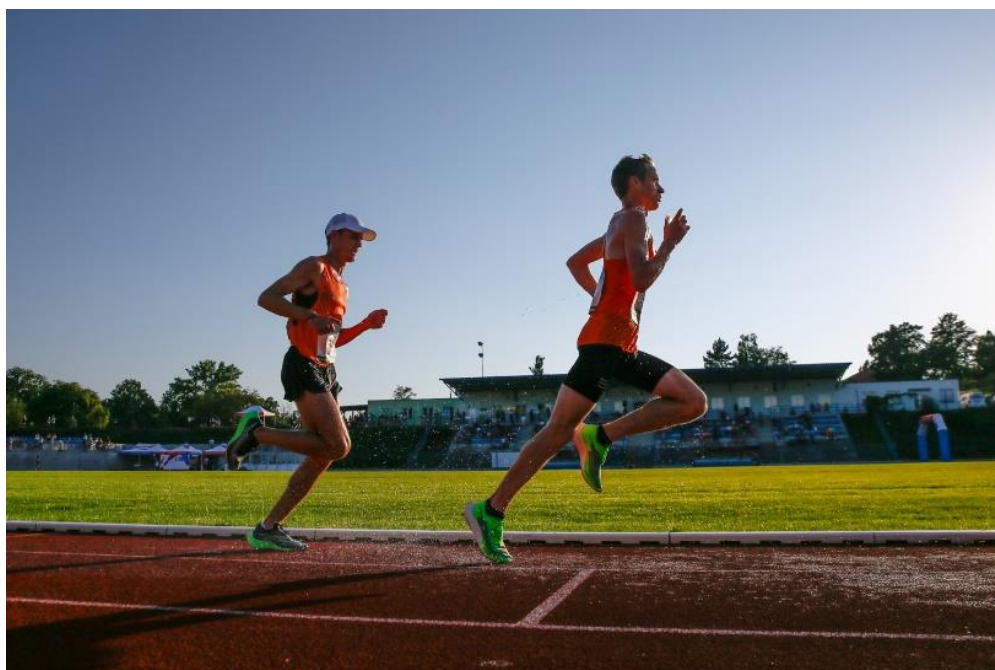
*Nejtěžším ‚tréninkem‘ v tomto období bylo MČR na 10 000 m, které se konalo za velmi obtížných podmínek. Výsledný čas byl horší, než na co jsem měl natrénováno. Cítil jsem na rovných 30 minut, ale takové tempo jsem nemohl ve velkém vedru udržet a výsledný čas těsně pod 31 minut se počítal alespoň jako dobrá průprava před půlmaratonem. Ze Slavkova jsem si odvezl svoji první (bronzovou) mistrovskou medaili, která mně dodala ještě větší motivaci do dalších tréninků i závodů.“*

15.6. - 21.6.2020	Trénink	Počet km
Pondělí	Volno	
Úterý	Rozklus - rovinky + abeceda - výklus	8
Středa	<b>Mikromítink ČAS, Kolín (5000 m)</b> <b>14:37,75 PB (2. místo)</b> + rozklus a výklus	12
Čtvrtek	Klus 16 km (4:26/km)	16
Pátek	Klus 14 km (3:55/km)	14
Sobota	Volno	
Neděle	Rozklus - 3x (600-500-400-300-200/90s) /po sérii 4min (1:43-1:25-1:06-0:47-0:28) - výklus	16



*Mikromítink ČAS v Kolíně (foto: Eduard Erben)*

22.6. – 28. 6. 2020	Trénink	Počet km
Pondělí	Klus 12 km s rychlejším závěrem (4:13/km)	12
Úterý	Rozklus – 5x (800-400m/2min)/ po sérii 4min (2:22-66) – výklus	10,5
Středa	Klus 16 km (4:25/km)	16
Čtvrtek	Regenerační klus 4 km s přítelkyní	4
Pátek	Rozklus – 400 m (64) – výklus	4,5
Sobota	<b>MČR na 10 000 m, Slavkov u Brna</b> <b>30:59 PB (3. místo) + rozklus a výklus</b>	14
Neděle	Volno	



*MČR na 10 000 m – Slavkov (foto: Aleš Graf)*

<b>29.6. – 5.7.2020</b>	<b>Trénink</b>	<b>Počet km</b>
Pondělí	Klus 14 km (4:34/km)	14
Úterý	Klus 13 km s rychlejším závěrem (4:04/km)	13
Středa	Rozklus – 2x (10x400m/1:15)/ 4min po sérii (68) – výklus	18
Čtvrtek	Klus 9 km (3:58/km)	9
Pátek	Rozklus – 20x100m s 100m MKL – výklus	12
Sobota	<b>1. kolo extraligy (3000 m)</b> <b>8:31 (1. místo) + rozklus a výklus</b>	10
Neděle	Rozklus – tempový běh 10 km (3:24/km) – výklus	16

<b>6.7. – 12.7.2020</b>	<b>Trénink</b>	<b>Počet km</b>
Pondělí	Rozklus – 10x100m s 100m MKL – výklus	5
Úterý	Rozklus – 10x800m/2min (2:19) – výklus	13
Středa	Klus 11,5 km (4:27/km)	11,5
Čtvrtek	Klus 10 km (4:06/km)	10
Pátek	Volno	
Sobota	Rozklus – rovinky 5x100m – výklus	6,5
Neděle	<b>MČR v půlmaratonu, Kostěnice</b> <b>1:06:52 (3. místo) + rozklus a výklus</b>	25



MČR v půlmaratonu – Kostěnice (foto: fb V. Marčíka)

★ V. Marčík o osobáku:

*„Před závodem jsem se snažil krotit představy, ale vnitřně jsem pocítoval, že se mohu poprat o přední umístění. V hlavě jsem měl čas 1:08 a umístění v Top 5.*

*Začátek závodu byl rozběhlý rychle. První pětku jsem měl za 15:15 a desítku za 31:01. Ve druhé půlce závodu jsem běžel již osamoceně na třetí pozici a snažil se nahánět odpadlého Dominika Sádla na druhé pozici. Nakonec jsem ho doběhl na 17. km, během následujících kilometrů jsme si udržovali tempo 3:15 min/km a často se střídali, aby si každý z nás trochu odfrknul.*

*Na posledním kilometru mi Dominik nasadil dlouhý finiš, na který jsem již neměl síly zareagovat. Těsně před cílem jsem viděl na světelné tabuli čas 1:06 a nějak jsem se v hlavě uspokojil se třetím*

*místem a velkým osobákem. Do cíle jsem doběhl úplně vyždímaný, ale spokojený s druhou mistrovskou medailí i podaným výkonem.“*

