
ANATOMIE OSOBAKU

Jakub Zemaník

13:50.61

IFAM Oordegem – 5000m

25. května 2019



Trenér: Vladimír Černý

J. Zemaník o přípravě: „Celý leden a únor byl můj trénink dost nepravidelný. V lednu, v přípravě na halu, jsem si natáhl stehenní přitahovač a druhou polovinu února jsem 2 týdny zase neběhal, když se mi skřípnul nerv v chodidle a nemohl jsem skoro ani chodit. Následovaly dvě soustředění: 14 dní v Tatrách a 21 dní v Melagu a poté už níže napsaný tréninkový program. Myslím, že tréninky speciálního tempa zhruba odpovídaly tomu, co jsem pak zaběhl. Hlavně jsem byl v psychické pohodě a věděl jsem, že mám formu.“

Vysvětlivky: R = rozklus; V= výklus, ABC = běžecká abeceda; rov = rovinky; SG= protahování, kompenzační cvičení; MZK = meziklus

22.4. - 28.4.2019	Trénink	Komentář
Pondělí	R-3km, SG-10min, 10x50ABC, 5x100rov, závod Giro Media Blenio (10km) - 30:29 (14.místo) V-2,5km	Cesta domů (14 hod.)
Úterý	Klus 12km(4:25/km)	Sauna (1 hod.)

Středa	Klus 12km (4:23/km)+ 5x100rov, 20x50ABC, V-2km, SG 25min.	
Čtvrtek	I. R-3km, SG5min.,10x50ABC, 5x100rov, 10x500m s MZK 200m (1:22-1:26)/pauza4min. + 10x200m s MZK 200m (30-31), V-3km, SG10min. II. klus 10km (4:20/km), SG 25min.	
Pátek	Klus 14km (4:18/km), SG 30min.	
Sobota	I. R-3km, SG5min, 6x50ABC, 3x100rov, 3x2km-4x1km (6:11-6:11-6:14-2:57-3:00-2:58- 2:59)/pauza 1:45-2min. V-3km, SG15min. II. klus 8km (4:17/km), SG 15min.	
Neděle	Volno	Sauna (1 hod.)

Kilometrůž: 112 km



Giro Media Blenio (foto: podlyscaci.cz)

29.4-5. 5. 2019	Trénink	Komentář
Pondělí	I. Klus 10km (4:01/km), SG 30min. II. 25km v kopcích (3:43/km), SG 10min	
Úterý	I. Klus 7km(4:16k/km), 5x100rov, 12x50ABC, V-3km II. 8km, SG 25min.	
Středa	I. R-3km, SG5min,10x50ABC, 5x100rov, 5x400-5x300-5x200 s MZK 200m, mezi sériemi 3-4min. (63-64, 46-47, 29-30) V-3km, SG15min. II. klus 6km, SG 25min.	
Čtvrtek	Klus 15km (4:15/km), 20x50ABC, V-2,2km, SG30min.	Sauna (1 hod.)
Pátek	I. R-3km, SG5min, 6x50ABC, 3x100rov, Tempový běh 8km(3:24/km), V-3km, SG 15min. II. Klus 7,5km (4:18/km), 5x100 do kopce svižně, V-1km, SG10min.	
Sobota	I. R-3km, SG5min, 10x50ABC, 5x100rov, 4x1200-3x800m/pauza 1:45-2min. (3:30-3:29-3:27-3:29-2:13-2:12-2:13) V-3km SG10min. II. Klus 9,4km (4:26/km), SG15min.	
Neděle	Volno	

Kilometráž: 141 km

6. 5. - 12.5.2019	Trénink	Komentář
Pondělí	II. R-3km, SG5min, 6x50ABC, 3x100rov Tempový běh 10km (3:21/km), V-3km, SG 10min. II. klus 8km lehce	
Úterý	I. R-3km, SG5min, 10x50ABC, 5x100rov, 600-800-400-800-600-400-800-400 s MZK 200m(1min max.)/pauza 4min. 200-300-200-300-200 s MZK 200m , (1:40-2:15-66.7-2:15-1:40-67.1-2:15-66.6.)-(30.4-45.5-30.4-45-29.5), V-3km II. klus 8km (4:19km)	
Středa	I. klus 16km (4:14/km), 10x50 ABC, SG20min. II. klus 6km, SG10min	Sauna (1 hod.)
Čtvrtek	Klus 8km (4min/km), 10x50ABC, 4x100rov, 4x200m (30-32) 4x50m do kopce svižně, V-3km, SG15min.	
Pátek	Klus 10km (4:16/km), SG25min	
Sobota	Klus 6km (4:28/km), 10x50ABC, 8x100rov, SG15min.	
Neděle	I. klus 2,5 km lehce II. R-3km,SG10min, 10x50ABC, 5x100rov závod Pliezhausen 3000m- 8:12,12. (9.místo), V-4,6km	

Kilometráž: 114 km

13.5-19.5.2019	Trénink	Komentář
Pondělí	I. klus 10km (4:15/km), SG15min.	Sauna (1 hod.)

	II. klus 10km (4:09/km), SG15min.	
Úterý	I. R-3km, SG5min, 6x50ABC, 8km stupňovaně (3:40-3:18km, pr.3:27/km), V-3km, SG15min. II. Klus 6km lehce, SG20min.	
Středa	R-3km, SG5min, 10x50ABC, 5x100rov, 3x600-3x300-3x150 s MZK 200m, série 2:30min. (1:40-1:39-1:40-46.2-46.2-47.1-20.4-20.4-20.3) V-5km, SG15min.	
Čtvrtek	Klus 10km (4:04/km), SG 20min.	
Pátek	I. klus 6km (4:13/km), 10x50ABC, 6x100rov, V-1km, SG15min.	
Sobota	I. klus 3km lehce II. R-3km, SG10min., 10x50ABC, 5x100rov. závod Lange Laufnacht Karlsruhe 5000m- 14:00.75 (6.místo) V-5km	
Neděle	Klus 12km (4:13/km)	

Kilometráž: 102 km



Lange Laufnacht Karlsruhe (foto: Miriam Stewartová)

20.5-26.5.2019	Trénink	Komentář
Pondělí	I. R-3km, SG5min,6x50ABC, 3x100rov, 2x4km/ pauza 3min. (pr.3:12/km), V-3km, SG15min II. klus 8 km, SG25min	Sauna (1. hod)
Úterý	I. R-3km, SG5min, 10x50ABC, 5x100rov, 800-3x400, 800-3x300, 800-3x200 s MZK 200m, mezi sériemi 2:30min. (2:12-62-62-63.1-2:12- 46.2-46.4-46.9-2:12-29.7-29.6-29.1), V-3km, SG5min. II. klus 7,7km (4:40/km), SG15min.	
Středa	Klus 12km (4:05/km), SG 20min.	
Čtvrtek	Klus 9,6km (4:22/km), SG 20min.	
Pátek	Klus 6km (4:11/km), 10x50ABC, 8x100rov, SG15min.	
Sobota	I. Klus 4km(4:19/km), SG15min. II. R-3km, SG10min, 10x50ABC, 5x100rov, Závod IFAM Oordegem 5000m - 13:50.61 (9.místo) V-5km	
Neděle	Klus 9,3km (4:29/km)	

Kilometráž: 101 km

J. Zemaník o osobáku: „Podmínky na závod byly ideální, startovalo se sice až kolem 23. hod, ale to mi vůbec nevadilo. Celý den jsem jen ležel a chodil se dívat na probíhající závody. Mezičasy jsem se snažil moc nevnímat, ale po prvním kilometru za 2:48-2:49. jsem se cítil skvěle a postupně začal dost lidí předbíhat. Čtyřka byla přesně v tempu na 14min., takže jsem ještě mobilizoval síly (poslední km za 2:38, 400m za 60s cca) a povedlo se mi zaběhnout osobák.“



Oslava osobáku s belgickým pivem (foto: fb J. Zemaníka)

Pětka Jakuba Zemaníka (13:50.61) byla nejrychlejším českým výkonem od roku 1998, kdy Jan Pešava zaběhl 13:25.80. Posledním tuzemským běžcem, kterému se před Zemaníkem podařilo pokořit čtrnáctiminutovou hranici, byl v roce 2000 Tomáš Krutský (13:51.49). V historických tabulkách patří nyní Zemaníkovi 25. příčka.