

# ZABĚHNI OSOBAK S NEGATIVNÍM SPLITEM

Strategie pro:

10 km, půlmaraton a maraton

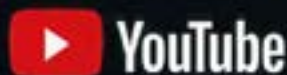
HACKNI BĚH

**EPIZODA 10.**

**03:50:00**

**JAK ZABĚHNOUT  
OSOBAK**

**BEZ PŘEPÁLENÉHO ZAČÁTKU  
A ZKLAMÁNÍ V CÍLI**



**HACKNI BĚH**

**TABULKY A INFOGRAFIKY JSOU PŘÍLOHY  
K EPIZODĚ 10 PODCASTU HACKNI BĚH**

# Jak zaběhnout 10 km



1

0–2 km

KONTROLOVANĚ



Drž tempo lehce pomaleji než plán. Nepřepal začátek.

2

2–5 km

STABILITA



Najdi rytmus. Kildný dech. Čistý krok.

3

5–8 km

ZAČNI PRACOVAT



Lehce zrychli. Běž aktivně, ne zběsile.

4

8–9 km

OTEVŘI ZÁVOD



Sbírej běžce před sebou. Drž techniku.

5

9–10 km

DOKONČI SILNĚ



Teď závodíš naplno, ale pořád běžecky čistě.



## Příklad cíle 50:00

1. polovina: 25:10–25:20

2. polovina: 24:40–24:50

První část pod kontrolou.  
Druhá část silnější.



## Hackni běh pointa

Negativní split není o rychlém začátku, ale o chytrém průběhu.

Šetři síly na konec.  
Silný závěr přináší rekord.

### KLÍČOVÉ ČÍSLA

TF průměr  
85–90 %  
z TF max

Cílový čas  
50:00

Týdenní objem  
30–60 km

Kalorie závod  
~900–1200  
kcal

Dozobí čas  
5:00–5:05  
min/km

### ZÁVODNÍ VÝŽIVA

GEL  
Obvykle  
není nutný

TEKUTINY  
Podle počasí,  
malé doušky

ELEKTROLITY  
Při horku nebo  
silném pocení

# Modelová strategie negativního splitu pro 10 km

Opravená tabulka: časy od 30:00 do 1:15, obě poloviny sedí do cílového času

| Cíl   | Průměrné tempo | 1.-2. km | 3.-5. km | 6.-8. km | 9.-10. km | 1. polovina | 2. polovina | Pocit                             |
|-------|----------------|----------|----------|----------|-----------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| 30:00 | 3:00/km        | 3:05/km  | 3:00/km  | 2:58/km  | 2:58/km   | 15:10       | 14:50       | malé tempo, malý spurt pro cíl    |
| 35:00 | 3:30/km        | 3:35/km  | 3:30/km  | 3:28/km  | 3:28/km   | 17:40       | 17:20       | vysoká intenzita, čistá technika  |
| 40:00 | 4:00/km        | 4:05/km  | 4:00/km  | 3:58/km  | 3:58/km   | 20:10       | 19:50       | tvrdý závod, řízený závěr         |
| 45:00 | 4:30/km        | 4:35/km  | 4:30/km  | 4:28/km  | 4:28/km   | 22:40       | 22:20       | první část pevná, závěr aktivní   |
| 50:00 | 5:00/km        | 5:05/km  | 5:00/km  | 4:58/km  | 4:58/km   | 25:10       | 24:50       | první 2 km hlava, od 8. km závod  |
| 55:00 | 5:30/km        | 5:35/km  | 5:30/km  | 5:28/km  | 5:28/km   | 27:40       | 27:20       | malé tempo, rychlost až ke cíli   |
| 1:00  | 6:00/km        | 6:05/km  | 6:00/km  | 5:58/km  | 5:58/km   | 30:10       | 29:50       | první část klidná, od 6. km práce |
| 1:05  | 6:30/km        | 6:35/km  | 6:30/km  | 6:28/km  | 6:28/km   | 32:40       | 32:20       | druhá část pod kontrolou          |
| 1:10  | 7:00/km        | 7:05/km  | 7:00/km  | 6:58/km  | 6:58/km   | 35:10       | 34:50       | neboh průměr, delší rytmus        |
| 1:15  | 7:30/km        | 7:35/km  | 7:30/km  | 7:28/km  | 7:28/km   | 37:40       | 37:20       | závěr podle dechu a kroku         |

## Co tabulka znamená

Tabulka ukazuje model negativního splitu pro 10 km v rozsahu cílových časů 30:00 až 1:15. První 2 kilometry běžíš lehce pod kontrolou, střed závodu stabilizuješ a od 5. kilometru postupně začínáš pracovat.

Rozdíl mezi první a druhou polovinou je záměrně malý. Cílem není velký sprint, ale závod, ve kterém je druhá polovina rychlejší, čistší a lépe řízená než první. Každý řádek se po polovinách sčítá do cílového času.

Tyto tabulky a infografika je vizuální příloha pro epizodu 10 podcastu Hackni Běh. Poslechni si celou epizodu na Apple Podcast, Spotify nebo Youtube a zaběhni si osobák na své oblíbené trati.

# Jak zaběhnout 21 km



1

0–3 km  
KONTROLOVANĚ



Drž tempo lehce pomaleji než plán. Nepřepal začátek.

2

3–7 km  
STABILITA



Najdi rytmus. Klidný dech. Ekonomika běhu.

3

7–14 km  
PRACUJ



Drž plánované tempo. Kontroluj dech. Soustřed se na krok.

4

14–18 km  
ZVYŠ ÚSILÍ



Začni postupně zrychlovat. Připrav se na finiš.

5

18–20 km  
ROZHODNI



Drž tempo. Zrychli plynule. Sběrej běžce.

6

20–21,1 km  
DOKONČI SILNĚ



Využij zbytek sil. Finišuj silně, ale kontrolovaně.



## Příklad cíle 1:50:00

1. polovina: **55:15**

2. polovina: **54:45**

První část pod kontrolou.  
Druhá část silnější.



## Hackni běh pointa

Negativní split není o rychlém začátku, ale o chytrém průběhu.

**Šetři síly na konec.  
Silný závěr dává osobáku šanci.**

### KLÍČOVÁ ČÍSLA

TF průměr  
**85 %**  
z TF max  
(mimo finiš)

Cílový čas  
**1:50:00**

Týdenní objem  
**60 km**  
(celkový)

Kalorie závod  
**900–1250**  
kcal

Cílové tempo  
**5:13**  
min/km

### ZÁVODNÍ VÝŽIVA

GEL  
1 gel  
kolem 40.–50. min

TEKUTINY  
malé doušky  
podle počasí

ELEKTROLYTY  
při horku nebo  
silném pocení

# Modelová strategie negativního splitu pro půlmaraton

Opravená tabulka: časy od 1:30 do 2:30, všechny úseky sedí do cílového času

| Cíl  | Průměrné tempo | 0-5 km  | 5-10 km | 10-15 km | 15-20 km | Posledních 1,1 km (čas) | 1. 10 km | 2. 10 km | Závěr                                      |
|------|----------------|---------|---------|----------|----------|-------------------------|----------|----------|--|
| 1:30 | 4:16/km        | 4:19/km | 4:15/km | 4:16/km  | 4:13/km  | 4:45                    | 42:50    | 42:25    | rychlá kontrola<br>nejlepšího<br>přivítání |
| 1:35 | 4:30/km        | 4:34/km | 4:29/km | 4:30/km  | 4:28/km  | 4:55                    | 45:15    | 44:50    | od 18. km<br>ztlumit                       |
| 1:40 | 4:44/km        | 4:48/km | 4:43/km | 4:44/km  | 4:42/km  | 5:15                    | 47:35    | 47:10    | od 17. km<br>držet techniku                |
| 1:45 | 4:59/km        | 5:02/km | 4:58/km | 4:58/km  | 4:57/km  | 5:25                    | 50:00    | 49:35    | od 16. km<br>postupně pracovat             |
| 1:50 | 5:13/km        | 5:16/km | 5:12/km | 5:12/km  | 5:11/km  | 5:45                    | 52:20    | 51:55    | od 15. km<br>držet rytmus                  |
| 1:55 | 5:27/km        | 5:30/km | 5:27/km | 5:27/km  | 5:25/km  | 5:55                    | 54:45    | 54:20    | od 15. km<br>zvyšovat úsilí                |
| 2:00 | 5:41/km        | 5:44/km | 5:41/km | 5:41/km  | 5:39/km  | 6:15                    | 57:05    | 56:40    | od 14. km<br>zvyšovat úsilí                |
| 2:05 | 5:55/km        | 5:58/km | 5:55/km | 5:55/km  | 5:53/km  | 6:35                    | 59:25    | 59:00    | druhá část<br>pod kontrolou                |
| 2:10 | 6:10/km        | 6:13/km | 6:09/km | 6:10/km  | 6:07/km  | 6:45                    | 1:01:50  | 1:01:25  | držet dech<br>a krok                       |
| 2:15 | 6:24/km        | 6:27/km | 6:23/km | 6:24/km  | 6:21/km  | 7:05                    | 1:04:10  | 1:03:45  | bez honění<br>průměru                      |
| 2:20 | 6:38/km        | 6:42/km | 6:37/km | 6:38/km  | 6:36/km  | 7:15                    | 1:06:35  | 1:06:10  | závěr podle<br>odpovědi těla               |
| 2:25 | 6:52/km        | 6:56/km | 6:51/km | 6:52/km  | 6:50/km  | 7:35                    | 1:08:55  | 1:08:30  | první část<br>s rezervou                   |
| 2:30 | 7:07/km        | 7:10/km | 7:06/km | 7:06/km  | 7:05/km  | 7:45                    | 1:11:20  | 1:10:55  | cílem je<br>čistý závěr                    |

## **i** Co tabulka znamená

Tabulka ukazuje model negativního splitu pro půlmaraton v rozsahu cílových časů 1:30 až 2:30. První kilometry mají usadit dech, krok a hlavu. Střed závodu drží stabilní rytmus a druhá část se otevírá až ve chvíli, kdy tělo stále odpovídá čistou technikou a čitelným dechem.

Sloupec „Posledních 1,1 km“ uvádí čas závěrečného úseku, nikoli tempo. Rozdíl mezi první a druhou částí zůstává záměrně mírný. Každý řádek se po úsecích sčítá do cílového času.

Poslechni si předchozí epizody podcastu Hackni běh, ať pochopíš kontext a smysl Negativního splitu.

# Jak zaběhnout 42 km



1

0–8 km

KONTROLOVANĚ



- Začni lehce pomaleji než cíl.
- Nepřepal začátek.

2

8–15 km

STABILITA



- Najdi rytmus.
- Klidný dech.
- Ekonomika běhu.

3

15–25 km

PRACUJ



- Drž plánované tempo.
- Kontroluj krok.
- Doplň energii.

4

25–32 km

ZVYŠ ÚSILÍ



- Začni postupně zrychlovat.
- Připrav se na náročnější část.

5

32–38 km

ROZHODNI



- Drž tempo.
- Zrychli plynule.
- Šetři síly.

6

38–42,2 km

DOKONČI SILNĚ



- Využij zbytek sil.
- Finišuj silně, ale kontrolovaně.



PŘÍKLAD CÍLE 3:50:00

1. polovina: **1:55:30**

2. polovina: **1:54:30**

Negativní split není o rychlém začátku, ale o chytrém průběhu.

**Šetři síly na konec.**

**Šilný závěr dává osobáku šanci.**



HACKNI BĚH POINTA

- ✓ Realistický cíl.
- ✓ Chytrý start.
- ✓ Stabilita v prostřední části.
- ✓ Silný závěr.

**Kontroluj. Zrychli. Dokonči silně.**

## KLÍČOVÁ ČÍSLA

TF průměr  
84 %  
z TF max  
(mimo finiš)

Cílový čas  
3:50:00

Týdenní objem  
80 km  
(celkový)

Kalorie závod  
cca 2400  
kcal

Clavé tempo  
5:27  
min/km

## ZÁVODNÍ VÝŽIVA

GEL  
1 gel  
každých  
30–40 min

TEKUTINY  
150–250 ml  
každých  
15–20 min

ELEKTROLYTY  
při horku nebo  
vyšším pocení

# Modelová strategie negativního splitu pro maraton

Opravená tabulka: časy od 3:30 do 4:30, všechny úseky sedí do cílového času

| Cíl  | Průměrné tempo | 0-10 km (čas) | 10-21,1 km (čas) | 21,1-30 km (čas) | 30-35 km (čas) | 35-42,2 km (čas) | 1. půlmaraton | 2. půlmaraton | Poznámka                             |
|------|----------------|---------------|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
| 3:30 | 4:59/km        | 50:35         | 54:55            | 44:25            | 24:45          | 35:20            | 1:45:30       | 1:44:30       | závěr jen podle odezvy těla          |
| 3:35 | 5:06/km        | 51:45         | 56:15            | 45:30            | 25:20          | 36:10            | 1:48:00       | 1:47:00       | zrychlení malé, ale řízené           |
| 3:40 | 5:13/km        | 53:00         | 57:30            | 46:35            | 25:55          | 37:00            | 1:50:30       | 1:49:30       | od 30. km čist dech a krok           |
| 3:45 | 5:20/km        | 54:10         | 58:50            | 47:35            | 26:30          | 37:55            | 1:53:00       | 1:52:00       | držet rytmus, néhonit průměr         |
| 3:50 | 5:27/km        | 55:20         | 1:00:10          | 48:40            | 27:05          | 38:45            | 1:55:30       | 1:54:30       | výživa od začátku, otevřít po 32. km |
| 3:55 | 5:34/km        | 56:30         | 1:01:30          | 49:45            | 27:40          | 39:35            | 1:58:00       | 1:57:00       | druhá půlka pod kontrolou            |
| 4:00 | 5:41/km        | 57:45         | 1:02:45          | 50:45            | 28:15          | 40:30            | 2:00:30       | 1:59:30       | od 32. km postupně pracovat          |
| 4:05 | 5:48/km        | 58:55         | 1:04:05          | 51:50            | 28:50          | 41:20            | 2:03:00       | 2:02:00       | hlídat výživu a rytmus               |
| 4:10 | 5:55/km        | 1:00:05       | 1:05:25          | 52:55            | 29:25          | 42:10            | 2:05:30       | 2:04:30       | malý rozdíl, čistý krok              |
| 4:15 | 6:03/km        | 1:01:15       | 1:06:45          | 53:55            | 30:05          | 43:00            | 2:08:00       | 2:07:00       | závěr podle dechu                    |
| 4:20 | 6:10/km        | 1:02:25       | 1:08:05          | 55:00            | 30:40          | 43:50            | 2:10:30       | 2:09:30       | držet plán, bez paniky               |
| 4:25 | 6:17/km        | 1:03:40       | 1:09:20          | 56:05            | 31:15          | 44:40            | 2:13:00       | 2:12:00       | první půlka s rezervou               |
| 4:30 | 6:24/km        | 1:04:50       | 1:10:40          | 57:05            | 31:50          | 45:35            | 2:15:30       | 2:14:30       | cílem je řízený závěr                |

## Co tabulka znamená

Tabulka ukazuje model negativního splitu pro maraton v rozsahu cílových časů 3:30 až 4:30. První část závodu vytváří rezervu, střed drží rytmus a výživu a poslední třetina rozhoduje o tom, jestli běžec závod řídí, nebo jen reaguje na krizi.

Rozdíl mezi polovinami zůstává malý záměrně. U maratonu jde o přesné rozložení sil, ne o agresivní zrychlení. Každý řádek se po úsecích sčítá do cílového času.

Vysvětlení strategií pro 10 km, půlmaraton i maraton najdeš v podcastu Hackni běh, **epizoda 10: Zaběhni osobák s negativním splitem.**

# Rychlá kontrola negativního splitu

Jak poznat, že druhá část závodu roste správným směrem

| Signál                 | Dobrá odezva         | Varování                                 | Co udělat                     |
|------------------------|----------------------|--|-------------------------------|
| <b>Tep</b>             | roste pozvolna       | skokový nárůst při malém zrychlení       | drž tempo nebo lehce uber     |
| <b>Dech</b>            | hlubší, ale rytmický | trhaný, tvrdý, bez kontroly              | stabilizuj krok a paže        |
| <b>Krok</b>            | pružnější, rytmický  | zkracuje se, tvrdě dopad                 | vrať se do udržitelného rytmu |
| <b>Ramena</b>          | volná, nízká         | zvedají se, tuhne krk                    | uvolni ruce, zkráč krok       |
| <b>Hlava</b>           | soustředěná          | panika, počítání kilometrů               | drž plán po dalším kilometru  |
| <b>Aktuální tempo</b>  | mírně roste          | skáče nahoru a dolů                      | zklidni rytmus                |
| <b>Průměrné tempo</b>  | pomáhá orientaci     | uklidňuje tě, i když aktuální tempo padá | sleduj poslední kilometr      |
| <b>Pocit po doběhu</b> | práce, ale kontrola  | rozbití, bolest, vyčerpání               | příště zmenši závěr           |
| <b>Stav druhý den</b>  | únava bez rozbití    | těžké nohy, horší spánek, vyšší tep      | zařaď lehký den nebo volno    |

## Co tabulka znamená

Tabulka slouží jako rychlá kontrola kvality negativního splitu. Pomáhá číst tělo v průběhu závodu nebo tréninku a odlišit řízené zrychlení od závěru, který už je za hranou.

Dobrá druhá část roste plynule. Tep, dech, krok i hlava zůstávají čitelné. Jakmile se zrychlení začne kupovat tvrdým dechem, skokovým tepem a rozpadem kroku, je čas držet výkon nebo lehce ubrat.

# Jaký typ negativního splitu zvolit podle úrovně běžce

Výběr vhodné varianty podle zkušeností, délky běhu a cíle

| Úroveň běžce           | Vhodná forma                                 | Délka běhu  | Intenzita                             | Frekvence                 | Hlavní riziko                 |
|------------------------|--|-------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Začátečník</b>      | posledních 10 minut svižněji                 | 40-60 min   | zóna 1-2, závěr zóna 3                | občas, podle regenerace   | tlačit tempo místo rytmu      |
| <b>Rekreační běžec</b> | druhá část mírně svižněji                    | 60-90 min   | zóna 1-2 → zóna 3                     | jednou za 2-4 týdny       | přehnaný závěr                |
| <b>Běžec na 10 km</b>  | kratší dlouhý běh se svižným závěrem         | 60-90 min   | horní aerobní oblast, krátce zóna 3-4 | podle plánu               | udělat z toho tempový závod   |
| <b>Půlmaratonec</b>    | strukturovaný dlouhý běh                     | 80-120 min  | zóna 2 → zóna 3                       | jednou za 2-3 týdny       | začít druhou část příliš brzy |
| <b>Maratonec</b>       | dlouhý běh s řízenou druhou částí            | 100-150 min | zóna 2 → maratonský rytmus            | cíleně ve specifické fázi | vysoká regenerační náročnost  |
| <b>Pokročilý běžec</b> | specifický negativní split / progresivní běh | podle cíle  | zóna 2-4 podle závodu                 | individuálně              | kumulace únavy                |

## **i** Co tabulka znamená

Tabulka pomáhá vybrat správnou podobu negativního splitu podle úrovně běžce. Ne každému sedí stejná délka běhu ani stejná intenzita. Začátečník potřebuje jednoduchý závěr v lepším rytmu, zkušenější běžec už může pracovat s delší a přesnější strukturou.

Nejdůležitější je trefit správný poměr mezi kvalitou a regenerací. Čím delší běh a čím svižnější druhá část, tím vyšší nárok na svaly, nervový systém i další tréninkové dny. Tabulku ber jako orientační rámeček pro zařazení do plánu.