

# Plán bežeckých tréningov na august

3.8.2026 - | Mestská časť Bratislava - Záhorská Bystrica

**Nepoľavujeme ani v horúčavách a ladíme formu na blížiacu sa preteky. Prázdniny sú v plnom prúde, no naše utorkové stretnutia pokračujú bez prestávky. V auguste nás čakajú štyri skvelé tréningy, počas ktorých naberieme silu, prebehneme si trať domácich pretekov Beh o pohár starostu, ktoré sa uskutočnia poslednú augustovú sobotu, a pripravíme sa na ikonické štafety Od Tatier k Dunaj (koná sa 15.-16.8.2026). Pozrite sa, čo všetko sme pre vás na tento mesiac pripravili.**

Tréningy sú opäť otvorené pre všetkých - bez ohľadu na to, či sa chystáte na preteky, alebo si chcete len tak zabehať pre radosť v dobrej partii.

Tréningový plán na august

- **4. augusta**, tréning s Ivkou Mokovou - očakávané letné horúčavy nám spríjemní obľúbenou kombináciou bežeckého tréningu a silových cvičení, kde pri vysokých teplotách oceníme menej náročné kardio
- **11. augusta**, tréning pred OTKD - meno trénera ešte upresníme, no čaká nás skvelá motivačná príprava pred víkendovým štafetovým behom Od Tatier k Dunaju, na ktorú pozývame úplne všetkých bežcov
- **18. augusta**, tréning s Mirom Borovkom - ľahší regeneračný tréning po náročnom víkende pod vedením Mira, ktorý má čerstvé a bohaté skúsenosti s popretekovou regeneráciou
- **25. augusta**, tréning s Coachom Jančim - záverečný augustový tréning venujeme prebehu trate Behu o pohár starostu, spojenému s praktickými tipmi k správnej rozcvičke a predpretekovej príprave

Dôležité organizačné info

Stretávame sa tradične každý utorok o 18:00 na bežeckom okruhu v školskom areáli Hargašova. Keďže nás čakajú vysoké teploty, určite si so sebou nezabudnite vziať dostatok vody, pokrývku hlavy a dobrú náladu. Prípadné organizačné zmeny zverejníme vždy v stories na sociálnych sieťach a vo FB evente.

Malé prekvapenie na záver

Augustom tréningy rozhodne nekončíme. Vďaka našim kamarátom pokračujeme v tréningoch aj v septembri, kedy sa spoločne zameriame na prípravu na Mariatalský Štvanec v Marianke.

<https://zahorskabystrica.sk/plan-bezeckych-treningov-na-august>