



Zóna	Pásmo (min)	Srdeční frekvence	Tempo	Dýchání	Úsilí	Intenzita
Z5M	Maximální	95 - 100%	velmi rychlé	velmi rychle	maximální	velmi nepohodlná
Z5	Limitní	90 - 94%	velmi rychlé	namáhavé	značné	velmi nepohodlná
Z4	Anaerobní	80 - 89%	bystré	těžké	velké	snesitelná
Z3	Aerobní	70 - 79%	hbité	zrychlené	uvolněné	střední
Z2	Lehké	60 - 69%	pomalé	konverzační	zadržené	pohodlná
Z1	Normální	50 - 59%	velmi pomalé	normální	lehké	klidná

Tréninkový plán - CV Half - 1:50h

Týden	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle	Souhrn
1	7.6.2021	8.6.2021	9.6.2021	10.6.2021	11.6.2021	12.6.2021	13.6.2021	40,85
		7,50	10,58	6,15		12,00	4,62	
2	14.6.2021	15.6.2021	16.6.2021	17.6.2021	18.6.2021	19.6.2021	20.6.2021	40,38
		10,00	10,58	6,15		7,50	6,15	
3	21.6.2021	22.6.2021	23.6.2021	24.6.2021	25.6.2021	26.6.2021	27.6.2021	48,54
		12,00	9,73	6,67		15,52	4,62	
4	28.6.2021	29.6.2021	30.6.2021	1.7.2021	2.7.2021	3.7.2021	4.7.2021	50,74
		9,73	8,00	12,57		15,82	4,62	

Zaměření	Typ běhu	Prům. Intenzita	Max. Intenzita
Regenerační	Volné běhy do cca 40 minut	Z2	Z3
Obecná vytrvalost	Volný běh v určitém tempu či intenzitě, delší vzdálenosti (6km a více)	Z3	Z4
Tempová vytrvalost	Běhy se specifickým zaměřením (určitá tempa na vzdálenost apod.)	Z4	Z4
Rychlost	Intervaly, Fartleky, Vybíhání kopců (síla)	Z3/Z4	Z5M

Vysvětlivky:

@ = v tempu ABC = běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání)
R = Rozklusání MCH = Mezichůze
V = Vyklusání MK = Mezikluz

Pamatujte, že tréninkový plán NENÍ DOGMA, mohu si jej přizpůsobit, přehodit si tréninky podle momentální situace či chuti.

Důležité je však nezanedbat regeneraci, po těžkém tréninku vždy zařadit lehčí trénink!

Datum	Zaměření	Podrobný popis	Skutečný počet km	Čas tréninku	Pocit (1 - 5)
7.6.2021	Volno				
8.6.2021	Obecná vytrvalost	45 minut volně @ cca 6:00 minut na kilometr volně, zlehka. Tempo by mělo být konverzační.			
9.6.2021	Tempová vytrvalost	60 minutovka - úvodních 20 minut volně @ cca 6:00 minut na km (cca 3,33 km) - 20 minut @ 5:30 (cca 3,64 km) - 10 minut @ 5:10 (cca 1,94 km) - 10 minut volně výklus @ 6:00 (cca 1,67 km)			
10.6.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
11.6.2021	Volno				
12.6.2021	Obecná vytrvalost	Souvislá dvanáctka volně - volte opět konverzační tempo. Přibližná doba tréninku 70 minut.			
13.6.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 30 minut			
14.6.2021	Volno				
15.6.2021	Obecná vytrvalost	60 minutovka - volně v konverzačním tempu @ 6:00			
16.6.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeběhání - cca 3,33 km @ 6:00 - 2x 10 min @ 5:00 (2 km) proložené 10 minutovým meziklusem 6:00 (cca 1,67 km) - 10 minut na vyklusání - cca 1,58 kilometrů @ 6:20			
17.6.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
18.6.2021	Volno				
19.6.2021	Test rychlosti	R 20 minut - rozvívka, protažení - Dvanáctiminutovka (tzv. Cooper) ideálně na oválu - V 10 minut			
20.6.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
21.6.2021	Volno				
22.6.2021	Tempová vytrvalost	2 km @ 5:30 - 3km @5:40 - 2km @5:30 - 3km @5:40 - 2km@5:30			
23.6.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:00 (cca 3,33 km) - ABC 5 min - 8x 600 m @ 5:00 - 120 sekund MCH mezi intervaly - 10 minut V @ 6:10 (1,6 km)			
24.6.2021	Obecná vytrvalost	40 minutovka - volně v konverzačním tempu @ 6:00			
25.6.2021	Volno				
26.6.2021	Volný běh	90 minutový běh - 50 minut @ 6:00 (8,33 km) - 20 minut @ 5:30 (cca 3,64 km) - 10 minut @ 5:20 (cca 1,88 km) - závěrečných 10 minut @ 6:00 (cca 1,67 km)			
27.6.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 30 minut			
28.6.2021	Volno				
29.6.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:00 (cca 3,33 km) - ABC 5 min - 12x 400 m @ 4:40 - 90 sekund pauza nebo 120 sekund MCH mezi intervaly - 10 minut V @ 6:10 (1,6 km)			
30.6.2021	Obecná vytrvalost	8 kilometrů volně - tempo dle chuti			
1.7.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeběhání - cca 3,33 km @ 6:00 - 2x 15 min @ 5:10 (2,9 km) proložené 10 minutovým meziklusem 5:40 (cca 1,77 km) - 10 minut na vyklusání - cca 1,67 kilometrů @ 6:00			
2.7.2021	Volno				
3.7.2021	Volný běh	90 minutový běh - 50 minut @ 5:50 (8,57 km) - 20 minut @ 5:30 (cca 3,64 km) - 10 minut @ 5:10 (cca 1,94 km) - závěrečných 10 minut @ 6:00 (cca 1,67 km)			
4.7.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 30 minut			
Celkem:			0	00:00:00	



Tréninkový plán – CV Half - 1:50h

Týden	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle	Souhrn
5	5.7.2021	6.7.2021	7.7.2021	8.7.2021	9.7.2021	10.7.2021	11.7.2021	49,68
		12,00	11,73	8,00		11,80	6,15	
6	12.7.2021	13.7.2021	14.7.2021	15.7.2021	16.7.2021	17.7.2021	18.7.2021	54,02
		10,24	10,00	10,00		17,63	6,15	
7	19.7.2021	20.7.2021	21.7.2021	22.7.2021	23.7.2021	24.7.2021	25.7.2021	51,46
		12,00	7,10	8,00		12,36	12,00	
8	26.7.2021	27.7.2021	28.7.2021	29.7.2021	30.7.2021	31.7.2021	1.8.2021	53,57
		10,24	8,00	10,00		19,18	6,15	

Pamatujte, že tréninkový plán NENÍ DOGMA, mohu si jej přizpůsobit, přehodit si tréninky podle momentální situace či chuti.

Důležité je však nezanedbat regeneraci, po těžkém tréninku vždy zařadit lehčí trénink!

Zóna	Pásmo (min)	Srdeční frekvence	Tempo	Dýchání	Úsilí	Intenzita
Z5M	Maximální	95 – 100%	velmi rychlé	velmi rychlé	maximální	velmi nepohodlná
Z5	Limitní	90 – 94%	velmi rychlé	namáhavé	značné	velmi nepohodlná
Z4	Anaerobní	80 – 89%	bystré	těžké	velké	snesitelná
Z3	Aerobní	70 – 79%	hbité	zrychlené	uvolněné	střední
Z2	Lehké	60 – 69%	pomalé	konverzační	zadržené	pohodlná
Z1	Normální	50 – 59%	velmi pomalé	normální	lehké	klidná

Zaměření	Typ běhu	Prům. Intenzita	Max. Intenzita
Regenerační	Volné běhy do cca 40 minut	Z2	Z3
Obecná vytrvalost	Volný běh v určitém tempu či intenzitě, delší vzdálenosti (6km a více)	Z3	Z4
Tempová vytrvalost	Běhy se specifickým zaměřením (určitá tempa na vzdálenost apod.)	Z4	Z4
Rychlost	Intervaly, Fartleky, Vybíhání kopců (síla)	Z3/Z4	Z5M

Vysvětlivky:

- @ = v tempu
- R = Rozklusání
- V = Vyklusání
- ABC = běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání)
- MCH = Mezichůze
- MK = Mezklus

Datum	Zaměření	Podrobný popis	Skutečný počet km	Čas tréninku	Pocit (1 - 5)
5.7.2021	Volno				
6.7.2021	Obecná vytrvalost	12 kilometrů volně s cílovým časem 72 - 75 minut			
7.7.2021	Pyramida	20 minut R @ 6:00 (cca 3,33 km) - 5min ABC - Pyramida - 400m (@4:30) - 600 m (@4:40) - 800m (@4:50) - 1000 (@5:00) - 1200 (@5:10) - 1000 (@5:00) - 800m (@4:50) - 600 m (@4:40) - 400m (@4:30) - Mezi intervaly 90s MCH - 10 minut V @ 6:10 (1,6 km)			
8.7.2021	Obecná vytrvalost	8 kilometrů volně s cílovým časem 48 - 50 minut			
9.7.2021	Volno				
10.7.2021	Test rychlosti	Hodinovka - Test, kolik zvládnou uběhnout za 1 hodinu - ideálně na atletickém stadioně, nebo někde, kde je rovinný povrch			
11.7.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
12.7.2021	Volno				
13.7.2021	Intervaly	15 minut R @ 5:50 (cca 2,57 km) - ABC 5 min - 10x 600 m @ 4:40 - 90 sekund pauza mezi intervaly - 10 minut V @ 6:00 (1,67 km)			
14.7.2021	Volný běh	10 kilometrů volně v terénu, vystoupit ze stereotypu			
15.7.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeběhání - cca 3,33 km @ 6:00 - 3x 1 km @ 4:50 proložené 6 min MK @ 6:00 (cca 1,0 km) - 10 minut na vyklusání - cca 1,62 kilometrů @ 6:10			
16.7.2021	Volno				
17.7.2021	Dlouhý běh	100 minutový běh - úvodních 50 minut @ 5:50 (8,57 km) - 20 minut @ 5:30 (3,64 km) - 20 minut @ 5:20 (3,75 km) - závěrečných 10 minut @ 6:00 (cca 1,67 km)			
18.7.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
19.7.2021	Volno				
20.7.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeběhání - cca 3,33 km @ 6:00 - 2x 3 km @ 5:10 proložené 6 min MK @ 6:00 (cca 1,0 km) - 10 minut na vyklusání - cca 1,62 kilometrů @ 6:10			
21.7.2021	Vybíhání kopců	20 minut R @ 5:50 (cca 3,43 km) - ABC 5 min - 10x 30 sekund sprintem nahoru do mírného kopce - MCH dolů - 10 minut V @ 6:00 (1,67 km)			
22.7.2021	Obecná vytrvalost	8 kilometrů volně s cílovým časem 46 - 48 minut			
23.7.2021	Volno				
24.7.2021	Obecná vytrvalost	70 minutovka - úvodních 30 minut @ 6:00 (cca 5,0 km) - 20 minut @ 5:20 (3,75 km) - 10 minut @ 5:10 (1,94 km) - závěrečných 10 minut @ 6:00 (cca 1,67 km)			
25.7.2021	Obecná vytrvalost	12 kilometrů volně s cílovým časem 71 - 73 minut			
26.7.2021	Volno				
27.7.2021	Pyramida	20 minut R @ 6:00 (cca 3,33 km) - 5min ABC - Pyramida - 400m (@4:20) - 600 m (@4:30) - 800m (@4:40) - 1000 (@4:50) - 1200 (@5:00) - 1000 (@4:50) - 800m (@4:40) - 600 m (@4:30) - 400m (@4:20) - Mezi intervaly 90s MCH - 10 minut V @ 6:10 (1,6 km)			
28.7.2021	Volný běh	8 kilometrů volně v terénu, vystoupit ze stereotypu			
29.7.2021	Obecná vytrvalost	10 kilometrů volně s cílovým časem 58 - 62 minut			
30.7.2021	Volno				
31.7.2021	Dlouhý běh	110 minutový běh - úvodních 50 minut @ 5:50 (8,57 km) - 30 minut @ 5:40 (5,3 km) - 20 minut @ 5:30 (3,64 km) - závěrečných 10 minut @ 6:00 (cca 1,67 km)			
1.8.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 6:30 o délce 40 minut			
Celkem:			0	00:00:00	



Tréninkový plán – CV Half - 1:50h

Týden	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle	Souhrn
5	2.8.2021	3.8.2021	4.8.2021	5.8.2021	6.8.2021	7.8.2021	8.8.2021	41,25
		10,00	7,10	8,00		10,00	6,15	
6	9.8.2021	10.8.2021	11.8.2021	12.8.2021	13.8.2021	14.8.2021	15.8.2021	51,96
		10,00	10,24	6,15		19,42	6,15	
7	16.8.2021	17.8.2021	18.8.2021	19.8.2021	20.8.2021	21.8.2021	22.8.2021	50,79
		10,24	10,00	9,40		15,00	6,15	
8	23.8.2021	24.8.2021	25.8.2021	26.8.2021	27.8.2021	28.8.2021	29.8.2021	46,05
		10,00	6,15	8,80		21,10		

Pamatujte, že tréninkový plán NENÍ DOGMA, mohu si jej přizpůsobit, přehodit si tréninky podle momentální situace či chuti.

Důležité je však nezanedbat regeneraci, po těžkém tréninku vždy zařadit lehčí trénink!

Zóna	Pásmo (min)	Srdeční frekvence	Tempo	Dýchání	Úsilí	Intenzita
Z5M	Maximální	95 - 100%	velmi rychle	velmi rychle	maximální	velmi nepohodlná
Z5	Limitní	90 - 94%	velmi rychle	namáhavé	značné	velmi nepohodlná
Z4	Anaerobní	80 - 89%	bystré	těžké	velké	snesitelná
Z3	Aerobní	70 - 79%	hbité	zrychlené	uvolněné	střední
Z2	Lehké	60 - 69%	pomalé	konverzační	zadržené	pohodlná
Z1	Normální	50 - 59%	velmi pomalé	normální	lehké	klidná

Zaměření	Typ běhu	Prům. Intenzita	Max. Intenzita
Regenerační	Volné běhy do cca 40 minut	Z2	Z3
Obecná vytrvalost	Volný běh v určitém tempu či intenzitě, delší vzdálenosti (6km a více)	Z3	Z4
Tempová vytrvalost	Běhy se specifickým zaměřením (určitá tempa na vzdálenost apod.)	Z4	Z4
Rychlost	Intervaly, Fartleky, Vybíhání kopců (síla)	Z3/Z4	Z5M

Vysvětlivky:

- @ = v tempu ABC = běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání)
- R = Rozklusání MCH = Mezichůze
- V = Vyklusání MK = Meziklus

Datum	Zaměření	Podrobný popis	Skutečný počet km	Čas tréninku	Pocit (1 - 5)
2.8.2021					
3.8.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozehtání – cca 3,33 km @ 6:00 – 3x 1 km @ 4:50 proložené 6 min MK @ 6:00 (cca 1,0 km) – 10 minut na vyklusání – cca 1,62 kilometrů @ 6:10			
4.8.2021	Vybíhání kopců	20 minut R @ 5:50 (cca 3,43 km) - ABC 5 min - 10x30 sekund sprintem nahoru do mírného kopce - MCH dolů - 10 minut V @ 6:00 (1,67 km)			
5.8.2021	Obecná vytrvalost	8 kilometrů volně s cílovým časem 40 - 42 minut			
6.8.2021					
7.8.2021	Testovací desítka	Testovací desítka v cílovém čase 47 - 50 minut			
8.8.2021	Regenerační krus	Regenerační krus @ 6:30 o délce 40 minut			
9.8.2021					
10.8.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozehtání – cca 3,33 km @ 6:00 – 2x 2 km @ 5:10 proložené 6 min MK @ 6:00 (cca 1,0 km) – 10 minut na vyklusání – cca 1,62 kilometrů @ 6:10			
11.8.2021	Pyramida	20 minut R @ 6:00 (cca 3,33 km) - 5min ABC - Pyramida - 400m (@4:20) - 600 m (@4:30) - 800m (@4:40) - 1000 (@4:50) - 1200 (@5:00) - 1000 (@4:50) - 800m (@4:40) - 600 m (@4:30) - 400m (@4:20) - Mezi intervaly 90s MCH - 10 minut V @ 6:10 (1,6 km)			
12.8.2021	Regenerační krus	Regenerační krus @ 6:30 o délce 40 minut			
13.8.2021					
14.8.2021	Obecná vytrvalost	110 minutový běh - souvislý běh @ 5:40 - trať by měla zahrnovat táhlejší stoupání o délce cca 2 kilometry (Bezručovo údolí)			
15.8.2021	Regenerační krus	Regenerační krus @ 6:30 o délce 40 minut			
16.8.2021					
17.8.2021	Intervaly	15 minut R @ 5:50 (cca 2,57 km) - ABC 5 min - 10x 600 m @ 4:40 - 90 sekund pauza mezi intervaly - 10 minut V @ 6:00 (1,67 km)			
18.8.2021	Volný běh	10 kilometrů volně v terénu, vystoupit ze stereotypu			
19.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 10,0 km @ 5:20 - lze využít výběhu s vodiči - sraz v 18:00 na náměstí 1. Máje - Start a cíl závodu			
20.8.2021					
21.8.2021	Dlouhý běh	15 kilometrů volně s cílovým časem 85 - 90 minut			
22.8.2021	Regenerační krus	Regenerační krus @ 6:30 o délce 40 minut			
23.8.2021					
24.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 10,0 km @ 5:20 - lze využít výběhu s vodiči - sraz v 18:00 u vlak. zastávky Chomutov - Město			
25.8.2021	Regenerační krus	Regenerační krus @ 6:30 o délce 40 minut			
26.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 8,8 km @ 5:20 - lze využít výběhu s vodiči - sraz v 18:00 v ul. Bezručova naproti Admirálu v Chomutově (poslední předávka štafety)			
27.8.2021					
28.8.2021	Závod	Chomutovský půlmaraton ;)			
29.8.2021					
Celkem:			0	00:00:00	