



Tréninkový plán – CV Half - 2:15h

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	21,13
		5,70		6,43		9,00		
2	14.6.2021	15.6.2021	16.6.2021	17.6.2021	18.6.2021	19.6.2021	20.6.2021	24,77
		10,20		8,57		6,00		
3	21.6.2021	22.6.2021	23.6.2021	24.6.2021	25.6.2021	26.6.2021	27.6.2021	28,71
		9,56		5,85		13,30		
4	28.6.2021	29.6.2021	30.6.2021	1.7.2021	2.7.2021	3.7.2021	4.7.2021	30,59
		5,85		7,32		13,42	4,00	

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 = běžecská 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)
7.6.2021	Volno				
8.6.2021	Obecná vytrvalost	40 minut volně @ cca 7 minut na kilometr volně, zlehka. Tempo by mělo být konverzační.			
9.6.2021	Volno				
10.6.2021	Obecná vytrvalost	45 minut volně @ cca 7 minut na kilometr volně, zlehka. Tempo by mělo být konverzační.			
11.6.2021	Volno				
12.6.2021	Obecná vytrvalost	Souvislá devítka volně - volte opět konverzační tempo. Přibližná doba tréninku 63 - 65 minut.			
13.6.2021	Volno				
14.6.2021	Volno				
15.6.2021	Tempová vytrvalost	70 minutovka - úvodních 30 minut volně @ cca 7 minut na km (cca 4,3 km) - 20 minut @ 6:45 (cca 3 km) - 10 minut @ 6:30 (cca 1,5 km) - 10 minut volně výklus (cca 1,4 km)			
16.6.2021	Volno				
17.6.2021	Obecná vytrvalost	60 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 7 minut na kilometr			
18.6.2021	Volno				
19.6.2021	Test rychlosti	R 20 minut - rozvčicka, protažení - Dvanáctiminutovka (tzv. Cooper) ideálně na oválu - V 10 minut			
20.6.2021	Volno	Doporučen den aktivní regenerace - plavání, jóga apod.			
21.6.2021	Volno				
22.6.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeřtání - cca 2,86 km @ 7:00 - 2x 12 min @ 6:20 (1,9 km) proložené 10 minutovým meziklusem 6:40 (cca 1,5 km) - 10 minut na vyklusání - cca 1,4 kilometrů @ 7:00			
23.6.2021	Volno				
24.6.2021	Obecná vytrvalost	40 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:50 na kilometr			
25.6.2021	Volno				
26.6.2021	Volný běh	90 minutový běh - 50 minut @ 6:50 (7,3 km) - 20 minut @ 6:40 (cca 3,0 km) - 10 minut @ 6:30 (cca 1,54 km) - závěrečných 10 minut @ 6:50 (cca 1,46 km)			
27.6.2021	Volno				
28.6.2021	Volno				
29.6.2021	Obecná vytrvalost	40 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:50 na kilometr			
30.6.2021	Volno				
1.7.2021	Obecná vytrvalost	50 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:50 na kilometr			
2.7.2021	Volno				
3.7.2021	Volný běh	90 minutový běh - 50 minut @ 6:50 (7,3 km) - 20 minut @ 6:30 (cca 3,08 km) - 10 minut @ 6:20 (cca 1,58 km) - závěrečných 10 minut @ 6:50 (cca 1,46 km)			
4.7.2021	Regenerační klus	Regenerační klus @ 7:30 o délce 30 minut			
Celkem:			0	00:00:00	



Tréninkový plán – CV Half - 2:15h

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	33,61
		12,20		7,41		10,00	4,00	
6	12.7.2021	13.7.2021	14.7.2021	15.7.2021	16.7.2021	17.7.2021	18.7.2021	35,59
		8,39		7,41		14,46	5,33	
7	19.7.2021	20.7.2021	21.7.2021	22.7.2021	23.7.2021	24.7.2021	25.7.2021	32,89
		6,39		9,00		10,00	7,50	
8	26.7.2021	27.7.2021	28.7.2021	29.7.2021	30.7.2021	31.7.2021	1.8.2021	35,97
		7,99		6,00		16,65	5,33	

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%	bystře	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)
5.7.2021	Volno				
6.7.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeřádání – cca 3 km @ 6:40 – 3x 10 min @ 6:25 (1,6 km) proložené 10 min MK @ 6:40 (cca 1,5 km) – 10 minut na vyklusání – cca 1,4 kilometrů @ 7:00			
7.7.2021	Volno				
8.7.2021	Obecná vytrvalost	50 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:45 na kilometr			
9.7.2021	Volno				
10.7.2021	Test rychlosti	Hodinovka - Test, kolik zvládnu uběhnout za 1 hodinu - ideálně na atletickém stadioně, nebo někde, kde je rovinný povrch			
11.7.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 30 minut			
12.7.2021	Volno				
13.7.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 10x 400 m @ 5:50 - 90 sekund pauza mezi intervaly - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
14.7.2021	Volno				
15.7.2021	Obecná vytrvalost	50 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:45 na kilometr			
16.7.2021	Volno				
17.7.2021	Dlouhý běh	100 minutový běh - úvodních 50 minut @ 6:50 (7,32 km) - 20 minut @ 6:40 (3 km) - 20 minut @ 6:30 (3,08 km) - závěrečných 10 minut @ 6:50 (cca 1,46 km)			
18.7.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 40 minut			
19.7.2021	Volno				
20.7.2021	Vybíhání kopců	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 10x 30 sekund sprintem nahoru do mírného kopce - MCH dolů - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
21.7.2021	Volno				
22.7.2021	Obecná vytrvalost	60 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:40 na kilometr			
23.7.2021	Volno				
24.7.2021	Volný běh	Deset kilometrů volně v terénu, vystoupit ze stereotypu			
25.7.2021	Obecná vytrvalost	50 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:40 na kilometr			
26.7.2021	Volno				
27.7.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 6x 600 m @ 5:40 - 120 sekund MCH mezi intervaly - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
28.7.2021	Volno				
29.7.2021	Obecná vytrvalost	40 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:40 na kilometr			
30.7.2021	Volno				
31.7.2021	Dlouhý běh	110 minutový běh - úvodních 50 minut @ 6:45 (7,41 km) - 30 minut @ 6:30 (4,62 km) - 20 minut @ 6:20 (3,16 km) - závěrečných 10 minut @ 6:50 (cca 1,46 km)			
1.8.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 40 minut			
Celkem:			0	00:00:00	



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

Tréninkový plán - CV Half - 2:15h

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	36,33
		13,50		7,50		10,00	5,33	
6	9.8.2021	10.8.2021	11.8.2021	12.8.2021	13.8.2021	14.8.2021	15.8.2021	36,78
		8,39		6,39		18,00	4,00	
7	16.8.2021	17.8.2021	18.8.2021	19.8.2021	20.8.2021	21.8.2021	22.8.2021	36,46
		7,99		9,40		13,74	5,33	
8	23.8.2021	24.8.2021	25.8.2021	26.8.2021	27.8.2021	28.8.2021	29.8.2021	39,9
		10,00		8,80		21,10		

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 = Mezklus

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

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

Datum	Zaměření	Podrobný popis	Skutečný počet km	Čas tréninku	Pocit (1 - 5)
2.8.2021					
3.8.2021	Strukturovaný Fartlek	Úvodních 20 minut na rozeřtání - cca 3 km @ 6:40 - 3x3 km @ 6:25 proložené 2 minutovou pauzou mezi úseky - 10 minut na vyklusání cca 1,5 km @ 6:40			
4.8.2021					
5.8.2021	Obecná vytrvalost	50 minutovka - volně v konverzačním tempu cca 6:40 na kilometr			
6.8.2021					
7.8.2021	Testovací desítka	Testovací desítka v cílovém čase 58 - 60 minut			
8.8.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 40 minut			
9.8.2021					
10.8.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 10x 400 m @ 5:30 - 90 sekund pauza mezi intervaly - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
11.8.2021					
12.8.2021	Vybíhání kopců	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 10x 30 sekund sprintem nahoru do mírného kopce - MCH dolů - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
13.8.2021					
14.8.2021	Obecná vytrvalost	120 minutový běh - souvislý běh @ 6:40 - trať by měla zahrnovat táhlejší stoupání o délce cca 2 kilometry (Bezručovo údolí)			
15.8.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 30 minut			
16.8.2021					
17.8.2021	Intervaly	20 minut R @ 6:45 (cca 2,96 km) - ABC 5 min - 6x 600 m @ 5:40 - 120 sekund MCH mezi intervaly - 10 minut V @ 7:00 (1,43 km)			
18.8.2021					
19.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 10,0 km @ 6:30 - 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	90 minutový běh - úvodních 50 minut @ 6:40 (7,5 km) - 20 minut @ 6:20 (3,16 km) - 10 minut @ 6:10 (1,62 km) - závěrečných 10 minut @ 6:50 (cca 1,46 km)			
22.8.2021	Regeneračníklus	Regeneračníklus @ 7:30 o délce 40 minut			
23.8.2021					
24.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 10,0 km @ 6:30 - lze využít výběhu s vodiči - sraz v 18:00 u vlak. zastávky Chomutov - Město			
25.8.2021					
26.8.2021	Tempová vytrvalost	Test na závod - 8,8 km @ 6:30 - lze využít výběhu s vodiči - sraz v 18:00 u 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	