

## Tréninkový plán na 1:50

Vysvětlivky:


R - rozklus

ABC - běžecká abeceda

V - výklus

MK/MCH - meziklus, mezichůze

Týden od	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>27.6.2022</b>					volno	90 minut běh - 50 minut tempo 5:50, 20 minut tempo 5:30, 10 minut tempo 5:10, 10 minut tempo 6:00	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>4.7.2022</b>	Volno, posilování	40 minut volně (6:00)	15 minut R, ABC, pyramida: 400 m (4:30) – 600 m (4:40) – 800 m (4:50) – 1000 m (5:00) – 1200 m (5:10) – 1000 m (5:00) - 800 m (4:50) – 600 m (4:40) – 400 m (4:30), MCH 90 vteřin, 10 minut V	50 minut volně (6:00)	volno	Hodinovka: test – kolik zvládnou km za 1 hodinu	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>11.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x600 m (4:40), 90 vteřin MCH, 10 minut V	50 minut volně (6:00)	Strukturovaný fartlek 15 minut R, 3x1 km (4:50), MK 6 min, 10 minut V	volno	100 minut běh - 50 minut tempo 5:50, 20 minut tempo 5:30, 20 minut tempo 5:20, 10 minut tempo 6:00	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>18.7.2022</b>	Volno, posilování	kopce: 15 minut R, ABC, 10x30 vteřin sprint do mírného kopce, MCH dolů, 10 minut V	40 minut volně (6:00)	Strukturovaný fartlek 15 minut R, 2x3 km (5:10), MK 6 min, 10 minut V	volno	100 minut běhu volně, uprostřed 30 minut tempově (5:10)	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>25.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, pyramida: 400 m (4:20) – 600 m (4:30) – 800 m (4:40) – 1000 m (4:50) – 1200 m (5:00) – 1000 m (4:50) – 800 m (4:40) – 600 m (4:30) – 400 m (4:20), MCH 90 vteřin, 10 minut V	50 minut volně v terénu	60 minut volně (6:00)	Volno	110 minut běh – 50 minut tempo 5:50, 30 minut tempo 5:40, 20 minut tempo 5:30, 10 minut tempo 6:00	40 minut regeneračního běhu (6:30)

Týden od	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>1.8.2022</b>	Volno, posilování	kopce: 15 minut R, ABC, 10x30 vteřin sprint do mírného kopce, MCH dolů, 10 minut V	40 minut volně (6:00)	Strukturovaný fartlek 15 minut R, 3x1 km (4:50), MK 6 min, 10 minut V	volno	testovací desítka (47-50 minut) nebo 100 minut běh, druhá polovina svižněji	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>8.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, pyramida: 400 m (4:20) – 600 m (4:30) – 800 m (4:40) – 1000 m (4:50) – 1200 m (5:00), 1000 m (4:50) – 800 m (4:40) – 600 m (4:30) – 400 m (4:20), MCH 90 vteřin, 10 minut V	40 minut volně (6:00)	Strukturovaný fartlek 15 minut R, 2x2 km (5:10), MK 6 min, 10 minut V	volno	10 minut R, 15 km (5:40), 10 minut V	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>15.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x600 m (4:40), MK/MCH 90 vteřin, 10 minut V	40 minut volně v terénu	výběh s vodičí či 10 km (5:20)	volno	10 minut R, 10 km (5:40), 10 minut V	40 minut regeneračního běhu (6:30)
<b>22.8.2022</b>	Volno, posilování	výběh s vodičí či 10 km (5:20)	volno	výběh s vodičí či 9 km (5:20)	regenerace	<b>Půlmaraton! 27.8.2022</b> 	20 minut velmi volně

Hodně štěstí a užijte si to!

Janina :)