

## Tréninkový plán na 2:00

Vysvětlivky:


R - rozklus

ABC - běžecká abeceda

V - výklus

MK/MCH - mezikus, mezichůze

Týden od	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>27.6.2022</b>					volno	90 minut běh - 50 minut tempo 6:15, 20 minut tempo 5:50, 10 minut tempo 5:30, 10 minut tempo 6:15	30 minut regeneračního běhu (7:00)
<b>4.7.2022</b>	Volno, posilování	Strukturovaný fartlek: 15 minut R, 3x10 minut (5:20), MK 10 minut (6:00), 10 minut V	volno, strečink	40 minut volně (6:30)	volno	Hodinovka: test – kolik zvládnou km za 1 hodinu	30 minut regeneračního běhu (7:00)
<b>11.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x400 m (5:00), 90 vteřin MCH, 10 minut V	volno, strečink	Strukturovaný fartlek: 15 minut R, 3x1 km (5:20), MK 6 min, 10 minut V	volno	100 minut běh - 50 minut tempo 6:15, 20 minut tempo 5:40, 20 minut tempo 5:30, 10 minut tempo 6:15	40 minut regeneračního běhu (7:00)
<b>18.7.2022</b>	Volno, posilování	kopce: 15 minut R, ABC, 10x30 vteřin sprint do mírného kopce, MCH dolů, 10 minut V	volno, strečink	10 km volně v terénu	volno	70 minut běhu volně, 30 minut tempo 6:15, 20 minut tempo 5:40, 10 minut tempo 5:20, 10 minut tempo 6:15	60 minut volně (6:30)
<b>25.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, 3x2 km (5:10), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	40 minut volně (6:20)	volno	110 minut běh – 50 minut tempo 6:15, 30 minut tempo 6:00, 20 minut tempo 5:40, 10 minut tempo 6:15	40 minut regeneračního běhu (7:00)
<b>1.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 2x3 km (5:00), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	50 minut volně (6:15)	Volno	Testovací desítka na čas 53-55 minut nebo 100 minut běhu volně, druhá polovina lehce svižněji	40 minut regeneračního běhu (6:50)

Týden od	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>8.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x400 m (5:00), 90 vteřin MCH, 10 minut V	volno, strečink	kopce: 15 minut R, ABC, 10x30 vteřin sprint do mírného kopce, MCH dolů, 10 minut V	volno	10 minut R, 15 km (6:00), 10 minut V	40 minut regeneračního běhu (6:50)
<b>15.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 6x600 m (5:10), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	výběh s vodiči či 10 km (5:50)	volno	10 minut R, 10 km (6:00), 10 minut V	40 minut regeneračního běhu (6:50)
<b>22.8.2022</b>	Volno, posilování	výběh s vodiči či 10 km (5:50)	volno, strečink	výběh s vodiči či 9 km (5:50)	regenerace	<b>Půlmaraton! 27. 8. 2022</b> 	20 minut velmi volně

Hodně štěstí a užijte si to!

Janina :)