

## Tréninkový plán na 2:15

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 6:50, 20 minut tempo 6:30, 10 minut tempo 6:20, 10 minut tempo 6:50	30 minut regeneračního běhu (7:30)
<b>4.7.2022</b>	Volno, posilování	Strukturovaný fartlek: 15 minut R, 3x10 minut (6:25), MK 10 minut (6:40), 10 minut V	volno, strečink	50 minut volně (6:45)	volno	Hodinovka: test – kolik zvládnou km za 1 hodinu	30 minut regeneračního běhu (7:30)
<b>11.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x400 m (5:50), 90 vteřin MCH, 10 minut V	volno, strečink	50 minut volně (6:45)	volno	100 minut běh - 50 minut tempo 6:50, 20 minut tempo 6:40, 20 minut tempo 6:30, 10 minut tempo 6:50	40 minut regeneračního běhu (7:30)
<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	60 minut volně (6:40)	volno	10 km volně v terénu	50 minut volně (6:40)
<b>25.7.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 6x600 m (5:40), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	40 minut volně (6:40)	volno	110 minut běh – 50 minut tempo 6:45, 30 minut tempo 6:30, 20 minut tempo 6:20, 10 minut tempo 6:50	40 minut regeneračního běhu (7:30)
<b>1.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 3x3 km (6:25), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	50 minut volně (6:40)	Volno	Testovací desítka na čas 58–60 minut nebo 100 minut běhu volně, druhá polovina lehce svižněji	40 minut regeneračního běhu (7:30)

Týden od	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>8.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 10x400 m (5:30), 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 (6:40), 10 minut V	30 minut regeneračního běhu (7:30)
<b>15.8.2022</b>	Volno, posilování	15 minut R, ABC, 6x600 m (5:40), MCH 120 vteřin, 10 minut V	volno, strečink	výběh s vodiči či 10 km (6:30)	volno	10 minut R, 10 km (6:40), 10 minut V	40 minut regeneračního běhu (7:30)
<b>22.8.2022</b>	Volno, posilování	výběh s vodiči či 10 km (6:30)	volno, strečink	výběh s vodiči či 9 km (6:30)	regenerace	<b>Půlmaraton! 27.8.2022</b> 	20 minut velmi volně

Hodně štěstí a užijte si to!

Janina :)