Intenzity: **1** do 65% $TF_{max}$, **2** 65-75% $TF_{max}$, **3** 75-85% $TF_{max}$, **4** 85-95% $TF_{max}$, **5** 95-100% $TF_{max}$

## I

| Den v týdnu | Aktivita | Čas/ kilometráž | Intenzita |
|---|---|---|---|
| po | | | |
| út | intervalový trénink<br>volná mezichůze/strečink | 10x 400 m (2:10 min)<br>1:30 min | 4 |
| st | | | |
| čt | souvislý běh | 10 km<br>(70-72 min) | 2 |
| pa | | | |
| so | tempový běh<br><br>meziklus | 4x 2 km<br>(13 min)<br>4 min | 3<br><br>1 |
| ne | | | |

## II

| Den v týdnu | Aktivita | Čas/ kilometráž | Intenzita |
|---|---|---|---|
| po | | | |
| út | intervalový trénink<br>volná mezichůze/strečink | 8x600 m (3:20 min)<br>2:30 min | 4 |
| st | | | |
| čt | běh<br>fartlek<br>běh | 10 min<br>20 min<br>10 min | 1<br>2-4<br>1 |
| pa | | | |
| so | tempový běh<br><br>meziklus | 3x 3km<br>(19-20 min)<br>6 min | 3<br><br>1 |
| ne | souvislý běh<br>nebo volno | 10 km<br>(70 -72 min) | 2 |

## III

| Den v týdnu | Aktivita | Čas/ kilometráž | Intenzita |
|---|---|---|---|
| po | | | |
| út | intervalový trénink<br>volná mezichůze/strečink | 6x 800 m (4:30 min)<br>3 min | 4 |
| st | | | |
| čt | běh<br>fartlek<br>běh | 10 min<br>25 min<br>10 min | 1<br>2-4<br>1 |
| pa | | | |
| so | tempový běh<br><br>meziklus | 2x 4km<br>(25-26 min)<br>8 min<br>nebo<br>**5km závod** | 3<br><br>1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ne | souvislý běh<br>nebo volno | 12 km<br>(85-88 min) | 2 |

## IV

| Den v týdnu | Aktivita | Čas/<br>kilometráž | Intenzita |
|---|---|---|---|
| po | | | |
| út | souvislý běh | 8 km<br>(56 -58 min) | 2 |
| st | | | |
| čt | pyramidový trénink<br><br><br>volná mezichůze/strečink | 400 m - 600 m - 800 m - 1000 m - 800 m - 600 m - 400 m<br>(2:10-3:20-4:30-5:40…)<br>2 – 4 min | 4 |
| pa | | | |
| so | souvislý běh | 10 km<br>(70-72 min) | 2 |
| ne | | | |