

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	<b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b> 10 minut rozběhání + protažení 5x 500m + 2x 1km tempo 4:30 interval mezi 2 minuty 2x 200m MAX 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 10km tempo v tepovce cca 145 10 minut vyklusání  protahování 30 minut
STŘEDA	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 10km tempo v tepovce cca 135 10 minut vyklusání	STŘEDA	<b>BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 20 x 400m start 2:20 10 minut vyklusání
<b>5. TÝDEN</b>		<b>6. TÝDEN</b>	
ČTVRTEK	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	ČTVRTEK	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda
PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut	PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut
SOBOTA	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 12km v kopcovitém terénu, max. tepovka 150 10 minut vyklusání	SOBOTA	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 3 x 5km v tempu 6:10/km interval mezi 5 minut
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut
PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	ÚTERÝ	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 15km tempo v tepovce cca 140 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 2x 7km tempo v tepovce cca 145 interval mezi uklidnit tepovku pod 90 10 minut vyklusání	STŘEDA	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 20km tempo v tepovce cca 140 10 minut vyklusání
<b>7. TÝDEN</b>		<b>8. TÝDEN</b>	
ČTVRTEK	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	ČTVRTEK	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda
PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut	PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut
SOBOTA	<b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b> 10 minut rozběhání + protažení 5x 500m + 2x 1km tempo 4:30 interval mezi 2 minuty 2x 200m MAX 10 minut vyklusání	SOBOTA	<b>BĚH TESTOVACÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 10km pod 50:00 10 minut vyklusání
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut