

|                 |                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONDĚLÍ         | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                                            | PONDĚLÍ         | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                            |
| ÚTERÝ           | <b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>500, 1000, 2000, 1000, 500 - tempo 4:00/KM interval mezi 2 minuty<br>10 minut vyklusání<br>protahování 30 minut | ÚTERÝ           | <b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>3 x 2 km - tempo 4:00/KM interval mezi 5 minut<br>10 minut vyklusání<br>protahování 30 minut    |
| STŘEDA          | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                                            | STŘEDA          | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                            |
| <b>5. TÝDEN</b> | <b>BĚH KOPEČKY</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>2X (5x 10 vteřin SPRINT kopce interval mezi 30 vteřin + 10 minut volný klus)<br><br>10 minut vyklusání                  | <b>6. TÝDEN</b> | <b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>10 x 2 km tempo v tepovce cca 135 (interval 90 sekund)<br>10 minut vyklusání                       |
| ČTVRTEK         | <b>PLAVÁNÍ</b><br>60 minut plavecká příprava                                                                                                                                    | ČTVRTEK         | <b>PLAVÁNÍ</b><br>60 minut plavecká příprava                                                                                                                    |
| PÁTEK           | <b>REGENERAČNÍ BĚH</b><br>5km tempo v tepovce cca 110<br>15 minut běžecká abeceda<br>protahování 30 minut                                                                       | PÁTEK           | <b>REGENERAČNÍ BĚH</b><br>5km tempo v tepovce cca 100<br>15 minut běžecká abeceda<br>protahování 30 minut                                                       |
| PÁTEK           | VOLNO                                                                                                                                                                           | PÁTEK           | VOLNO                                                                                                                                                           |
| SOBOTA          | <b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>8 km tempo v tepovce cca 140<br>10 minut vyklusání                                                                 | SOBOTA          | <b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>10 km tempo 5:45/km s důrazem na odraz<br>10 minut vyklusání                                       |
| NEDĚLE          | RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo<br>protahování 30 minut                                                                                                                | NEDĚLE          | RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo<br>protahování 30 minut                                                                                                |
| PONDĚLÍ         | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                                            | PONDĚLÍ         | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                            |
| ÚTERÝ           | <b>BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>20 x 400m start 2:15<br>10 minut vyklusání<br>protahování 30 minut                                      | ÚTERÝ           | <b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>10 x 500m - tempo 4:00/KM interval mezi 60 sekund<br>10 minut vyklusání<br>protahování 30 minut |
| STŘEDA          | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                                            | STŘEDA          | <b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b><br>nebo posilování břicho + ruce                                                                                            |
| <b>7. TÝDEN</b> | <b>BĚH KOPEČKY</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>40minut kopce v tempu 80%<br>10 minut vyklusání                                                                         | <b>8. TÝDEN</b> | <b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>10 km tempo v tepovce cca 135<br>10 minut vyklusání                                                |
| ČTVRTEK         | <b>PLAVÁNÍ</b><br>60 minut plavecká příprava                                                                                                                                    | ČTVRTEK         | <b>PLAVÁNÍ</b><br>60 minut plavecká příprava                                                                                                                    |
| PÁTEK           | <b>REGENERAČNÍ BĚH</b><br>5km tempo v tepovce cca 110<br>15 minut běžecká abeceda<br>protahování 30 minut                                                                       | PÁTEK           | <b>REGENERAČNÍ BĚH</b><br>5km tempo v tepovce cca 100<br>15 minut běžecká abeceda<br>protahování 30 minut                                                       |
| PÁTEK           | VOLNO                                                                                                                                                                           | PÁTEK           | VOLNO                                                                                                                                                           |
| SOBOTA          | VOLNO - PROCHÁZKA                                                                                                                                                               | SOBOTA          | <b>TESTOVACÍ BĚH</b><br>10 minut rozběhání + protažení<br>10km pod 45:00<br>10 minut vyklusání                                                                  |
| NEDĚLE          | RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo<br>protahování 30 minut                                                                                                                | NEDĚLE          | RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo<br>protahování 30 minut                                                                                                |