

PONDĚLÍ	60 min flammeco trénink posilování břicho + ruce	PONDĚLÍ	60 min flammeco trénink posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) protahování 30 minut	ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) protahování 30 minut
STŘEDA	RunGo výběh pro začátečníky 6-8 km v tempu dle nejpomalejšího	STŘEDA	RunGo výběh pro začátečníky 6-8 km v tempu dle nejpomalejšího
ČTVRTEK	VOLNO	ČTVRTEK	VOLNO
PÁTEK	VOLNO	PÁTEK	10 km intervaly se slepcem 15 minut běžecká ABECEDA protahování 30 minut
9. TÝDEN	protahování 30 minut	10. TÝDEN	
SOBOTA	BĚH REGENERAČNÍ 5km v tempu 7:20/km 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 2 km + 3 km + 2km v tempu 5:30/km, interval mezi 5 minut 10 minut vyklusání
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE	BĚH REGENERAČNÍ 10 minut rozběhání + protažení 5km v tempu 7:20/km 10 minut vyklusání protahování 30 minut
PONDĚLÍ	60 min flammeco trénink posilování břicho + ruce	PONDĚLÍ	60 min flammeco trénink posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) protahování 30 minut	ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) protahování 30 minut
STŘEDA	RunGo výběh pro začátečníky 6-8 km v tempu dle nejpomalejšího	STŘEDA	RunGo výběh pro začátečníky 6-8 km v tempu dle nejpomalejšího
ČTVRTEK	VOLNO	ČTVRTEK	VOLNO
PÁTEK	10 km intervaly se slepcem 15 minut běžecká ABECEDA protahování 30 minut	PÁTEK	10 km intervaly se slepcem 15 minut běžecká ABECEDA protahování 30 minut
11. TÝDEN		12. TÝDEN	
SOBOTA	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 15km v tempu 6:50/km 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 5km v tempu 5:30/km 10 minut vyklusání
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE	REGENERAČNÍ BĚH 4km ve volném tempu, prokládáno chůzí protahování 30 minut