

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	ÚTERÝ	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 4X 400m MAX interval mezi 5 minut 30 minut vyklusání
	protahování 30 minut		protahování 30 minut
STŘEDA	VOLNO	STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 x 800m start 4:30 10 minut vyklusání
9. TÝDEN		10. TÝDEN	
ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda
PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut	PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut
SOBOTA	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	SOBOTA	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10km v tempu 6:10/km 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
PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	ÚTERÝ	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 5x 500m + 2x 1km tempo 4:30 interval mezi 2 minuty 2x 200m MAX 10 minut vyklusání
STŘEDA	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 2x 7km tempo v tepovce cca 145 interval mezi uklidnit tepovku pod 90 10 minut vyklusání	STŘEDA	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda
11. TÝDEN		12. TÝDEN	
ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda	ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda
PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut	PÁTEK	VOLNO protahování 30 minut
SOBOTA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8x 100m MAX interval mezi 5 minut 1000m tempo 4:30/km 20 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 5km tempo 4:30/km 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