

PONDĚLÍ	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce	PONDĚLÍ	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	ÚTERÝ	<b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b> 10 minut rozběhání + protažení 6x 1 km - tempo 4:00/KM interval mezi 5 minut 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce	STŘEDA	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce
	<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 8 km tempo v tepovce cca 140 10 minut vyklusání		<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 10 km tempo v tepovce cca 140 10 minut vyklusání
<b>9. TÝDEN</b>		<b>10. TÝDEN</b>	
ČTVRTEK	<b>PLAVÁNÍ</b> 60 minut plavecká příprava	ČTVRTEK	<b>PLAVÁNÍ</b> 60 minut plavecká příprava
	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut		<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 100 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut
PÁTEK	VOLNO	PÁTEK	VOLNO
SOBOTA	VOLNO	SOBOTA	<b>BĚH RYCHLOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 3X (100 MAX + 400 volně, 200 MAX + 200 volně) 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	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce	PONDĚLÍ	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	<b>BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 8x 800m start 4:15 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ	<b>BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO</b> 10 minut rozběhání + protažení 5km - tempo 4:00/KM 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce	STŘEDA	<b>Lezení na stěně cca 2 hodiny</b> nebo posilování břicho + ruce
	<b>BĚH KOPEČKY</b> 10 minut rozběhání + protažení 40minut kopce v tempu 80% 10 minut vyklusání		<b>BĚH VYTRVALOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 10 km tempo v tepovce cca 150 10 minut vyklusání
<b>11. TÝDEN</b>		<b>12. TÝDEN</b>	
ČTVRTEK	<b>PLAVÁNÍ</b> 60 minut plavecká příprava	ČTVRTEK	<b>PLAVÁNÍ</b> 60 minut plavecká příprava
	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut		<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 100 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut
PÁTEK	VOLNO	PÁTEK	VOLNO
SOBOTA	<b>REGENERAČNÍ BĚH</b> 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	SOBOTA	<b>BĚH RYCHLOSTNÍ</b> 10 minut rozběhání + protažení 8x 200m MAX interval mezi 3 minuty 4km vyklusání
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut