

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO
ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) nebo posilování ruce, břicho, záda protahování 30 minut	ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) nebo posilování ruce, břicho, záda 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
13. TÝDEN PÁTEK	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10km v tempu tepovky cca 140 protahování 30 minut	14. TÝDEN PÁTEK	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10km v tempu tepovky cca 150 protahování 30 minut
SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4x 2km v tempu 5:30/KM, interval mezi 4 minut 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 8x 1km v tempu 5:30/KM, interval mezi 2 minuty 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	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO
ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) nebo posilování ruce, břicho, záda protahování 30 minut	ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) nebo posilování ruce, břicho, záda 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
15. TÝDEN PÁTEK	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10km v tempu tepovky cca 160 protahování 30 minut	16. TÝDEN PÁTEK	BĚH VYTRVALOSTNÍ 2x 5km v tempu tepovky cca 170 - interval mezi 2 minuty protahování 30 minut
SOBOTA	BĚH REGENERAČNÍ 5km v tempu 7:20/km 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 3x 3km v tempu 5:30/KM, interval mezi 5 minut 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