

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 20 x 400m start 2:15 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4x 2km v tempu 4:30/KM interval mezi 4 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 7X (100m MAX + 300m volně) + 1 minuty na vydýchání 30 minut vyklusání	STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 3X (400m MAX + 400m volně) + 3 minuty na vydýchání 30 minut vyklusání
13. TÝDEN		14. 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 VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8km v tempu tepovky 140 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8km v tempu tepovky 150 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	BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 x 800m start 4:30 10 minut vyklusání	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 8km v tempu tepovky 160 10 minut vyklusání	STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 5X (200m MAX + 200m volně) + 3 minuty na vydýchání 30 minut vyklusání
15. TÝDEN		16. 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 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8km v tempu tepovky 170 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