

PONDĚLÍ		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu	PONDĚLÍ		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu
ÚTERÝ		BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4x 2km - tempo 4:00/KM interval mezi 4 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ		BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 20x 400m start 2:00 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA		Lezení na stěně cca 2 hodiny nebo posilování břicho + ruce BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 km tempo v tepovce cca 140 10 minut vyklusání	STŘEDA		Lezení na stěně cca 2 hodiny nebo posilování břicho + ruce BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 km tempo v tepovce cca 150 10 minut vyklusání
13. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	14. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 100 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut
PÁTEK		VOLNO	PÁTEK		VOLNO
SOBOTA		BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 3X (100 MAX + 400 volně, 200 MAX + 200 volně) 10 minut vyklusání	SOBOTA		BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 10X (100 MAX + 300 volně) + 1 minuta vydýchání 1km v tempu 3:45/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		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu	PONDĚLÍ		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu
ÚTERÝ		BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 3x 3km - tempo 4:00/KM interval mezi 4 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ		BĚH RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8x 800m start 4:15 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA		Lezení na stěně cca 2 hodiny nebo posilování břicho + ruce BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 km tempo v tepovce cca 160 10 minut vyklusání	STŘEDA		Lezení na stěně cca 2 hodiny nebo posilování břicho + ruce BĚH VYTRVALOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 8 km tempo v tepovce cca 170 10 minut vyklusání
15. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	16. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 100 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut
PÁTEK		VOLNO	PÁTEK		VOLNO
SOBOTA		REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	SOBOTA		BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 4x (400m MAX + 400m volně) + 2 minuty na vydýchání 4km vyklusání
NEDĚLE		RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	NEDĚLE		RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut