

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO
ÚTERÝ	180 min lezení stěna nebo boulder (ten cca 120 min) nebo posilování ruce, břicho, záda protahování 30 minut	ÚTERÝ	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
PÁTEK	BĚH RYCHLOST 10 minut rozběhání + protažení 4X 100 MAX, mezi cca 1 minuta 20 minut vyklusání protahování 30 minut	PÁTEK	BĚH RYCHLOST 10 minut rozběhání + protažení 1x 200 + 2x 100MAX, mezi cca 1 minuta 20 minut vyklusání protahování 30 minut
17. TÝDEN		18. TÝDEN	
SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 8x 500m v tempu 5:30/KM, interval mezi 2 minuty 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4x 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		
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		
ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 protahování 30 minut		
19. TÝDEN			
PÁTEK	VOLNO		
SOBOTA	We Run Prague ZÁVOD		
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut		