

PONDĚLÍ	VOLNO	PONDĚLÍ	VOLNO posilování břicho + ruce
ÚTERÝ	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4km v tempu 4:30/KM 10 minut vyklusání protahování 30 minut	ÚTERÝ	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 2x 2km v tempu 4:30/KM interval mezi 4 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut
STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 5X (100m MAX + 300m volně) + 1 minuty na vydýchání 30 minut vyklusání	STŘEDA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 3x 200m MAX interval mezi 2 minuty 30 minut vyklusání
17. TÝDEN		18. 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 SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4x 1km v tempu 4:30/KM interval mezi 3 minuty 10 minut vyklusání	SOBOTA	BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 2x 100m MAX interval mezi 3 minuty 30 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		
ÚTERÝ	BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 2x 500m - tempo 4:30/KM interval mezi 2 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut		
STŘEDA	RUNGO výběh cca 7km v tempu dle skupiny		
19. TÝDEN			
ČTVRTEK	REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda		
PÁTEK	VOLNO		
SOBOTA	We Run Prague ZÁVOD		
NEDĚLE	RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut		