

PONDĚLÍ		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu	
ÚTERÝ		BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 4km - tempo 4:00/KM 20 minut vyklusání protahování 30 minut	
STŘEDA		Lezení na stěně cca 2 hodiny nebo posilování břicho + ruce BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 10x 500m - tempo 4:00/KM interval mezi 1 minuta 10 minut vyklusání	
17. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	18. TÝDEN ČTVRTEK PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut
PÁTEK		VOLNO	
SOBOTA		BĚH RYCHLOSTNÍ 10 minut rozběhání + protažení 3X (100 MAX + 400 volně, 200 MAX + 200 volně) 10 minut vyklusání	
NEDĚLE		RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	
PONDĚLÍ		RUNGO atletický trénink cca hodina různé druhy tréninku - podrobnosti vždy na webu	
ÚTERÝ		BĚH SPECIÁLNÍ TEMPO 10 minut rozběhání + protažení 2x 500m - tempo 4:00/KM interval mezi 2 minuty 10 minut vyklusání protahování 30 minut	
STŘEDA		VOLNO REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 2X 100m MAX 10 minut vyklusání	
19. TÝDEN	ČTVRTEK	PLAVÁNÍ 60 minut plavecká příprava REGENERAČNÍ BĚH 5km tempo v tepovce cca 110 15 minut běžecká abeceda protahování 30 minut	
PÁTEK		VOLNO	
SOBOTA		We Run Prague ZÁVOD	
NEDĚLE		RUNGO výběh cca 8-10km regenerační tempo protahování 30 minut	