

	1 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	2 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	3 TÝDEN ZAČATEČNÍKA
PONĚDĚLÍ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN ODPOČINEK Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ
ÚTERÝ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 20 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	INTERVALY Běh 10 min. v TF 02 4x5 min. v TEMPO 06 meziklus 5 min v TF 02 Běh 10 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 20 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
STŘEDA	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
ČTVRTEK	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 50 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
PÁTEK	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 25 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 6x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
SOBOTA	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
NEDĚLE	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 90 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 15x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH Běh 96 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 14x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 102 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 13x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

4 TÝDEN ZAČATEČNÍKA

ODPOČINEK

KLIDOVÝ DEN

Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze)
sportovní nebo relaxační masáž

STRAVA: PESTRÁ

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

SÍLA

Posilování: 60 MIN

NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA
Běh / kolo 30 min TF 02

STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

LEHKÝ BĚH + ROVNIKY

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02
Běh 6x30 sec v TEMPO 10 +
1 min meziklus v 01

STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ

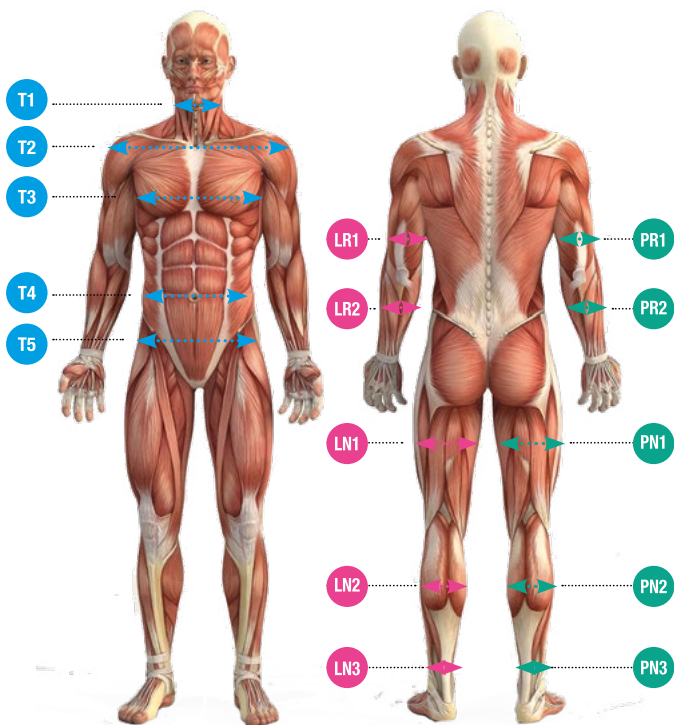
LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

KONTROLNÍ BĚH

Běh 05 min. v TF 01
Běh 10K na maximum
VYK: Běh 05 min. v TF 02
převážení a přeměření



	OBVOD v cm	START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
T1	KRKU	cm	cm	cm	cm	cm
T2	RAMEN	cm	cm	cm	cm	cm
T3	PŘES PRSA	cm	cm	cm	cm	cm
T4	PASU	cm	cm	cm	cm	cm
T5	BOKŮ	cm	cm	cm	cm	cm
LR1	PAŽE LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR1	PAŽE PR	cm	cm	cm	cm	cm
LR2	PŘEDLOKTÍ LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR2	PŘEDLOKTÍ PR	cm	cm	cm	cm	cm
LN1	STEHNA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN1	STEHNA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN2	LÝTKA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN2	LÝTKA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN3	KOTNÍKU LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN3	KOTNÍKU PN	cm	cm	cm	cm	cm
METRIKA		START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
Σ HMOTNOST V KG		kg	kg	kg	kg	kg
% MNOŽSTVÍ VODY		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ TUKU		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ SVALY		%	%	%	%	%
KONTROLNÍ BĚH 10K		: :	: :	: :	: :	: :

	5 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	6 TÝDEN ZAČATEČNÍKA	7 TÝDEN ZAČATEČNÍKA
PONDĚLÍ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN RELAX Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ	KLIDOVÝ DEN ODPOČINEK Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze) sportovní nebo relaxační masáž STRAVA: PESTRÁ
ÚTERÝ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 30 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	INTERVALY Běh 10 min. v TF 02 5x5 min. v TEMPO 06 meziklus 5 min v TF 02 Běh 10 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEMPOVÝ BĚH Běh 05 min. v TF 02 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 30 min. v TEMPO 06 Běh 15 min. v TEMPO 04 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
STŘEDA	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování: 60 MIN NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
ČTVRTEK	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	TEPOVÝ FARTLEK Běh 05 min. v TF 01 Tepový fartlek 60 min. od v TF 01 do TF 03 Běh 05 min. v TF 02 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
PÁTEK	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ	LEHKÝ BĚH +ROVINKY Běh 05 min v TF 02 Běh 35 min v TF 03 Běh 25 min v TF 02 Běh 8x30 sec v TEMPO 10 + 1min meziklus v TF 01 STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ
SOBOTA	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN	SÍLA Posilování 60 MIN RUCE, PRSA A STŘED TĚLA Běh / kolo 30 min TF 02 STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN
NEDĚLE	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 114 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 11x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH Běh 120 min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 10x (05 min. v TF 02 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ	DLOUHÝ BĚH 5:1 Běh 126min. v TF 02 Běh 5:1 120 min. v TF 02 9x (05 min. v TF 03 / 01 min. chůze) STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

8 TÝDEN ZAČATEČNÍKA

ODPOČINEK

KLIDOVÝ DEN

Doporučujeme lehkou aerobní aktivitu (plavání, kolo, chůze)
sportovní nebo relaxační masáž

STRAVA: PESTRÁ

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

SÍLA

Posilování: 60 MIN

NOHY, ZÁDA A STŘED TĚLA
Běh / kolo 30 min TF 02

STRAVA: VÍCE BÍLKOVIN

LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

LEHKÝ BĚH + ROVINKY

Běh 05 min v TF 01
Běh 65 min v TF 02
Běh 68x30 sec v TEMPO 09 +
1min meziklus v 01

STRAVA: VÍCE SACHARIDŮ

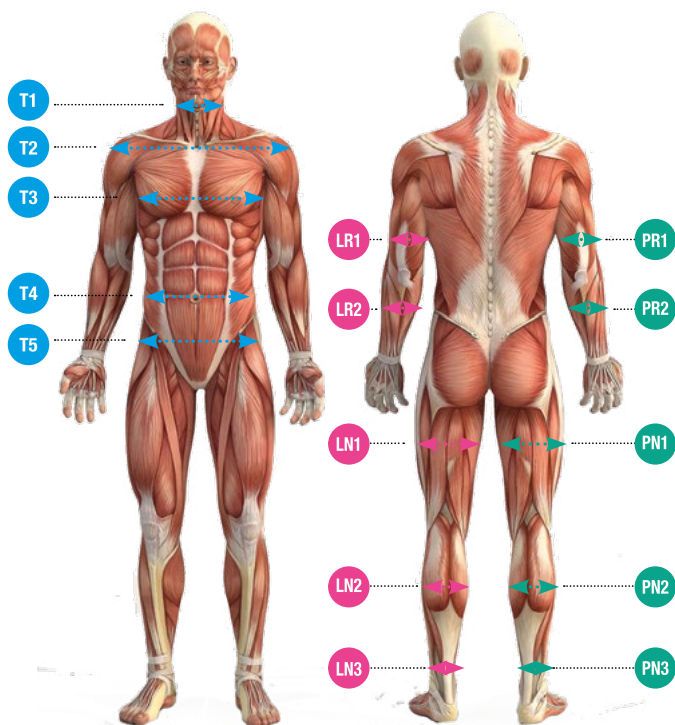
LEHKÝ BĚH

Běh 05 min v TF 01
Běh 55 min v TF 02

STRAVA: NÍZKOSACHARIDOVÁ

KONTROLNÍ BĚH

Běh 05 min. v TF 01
Běh 10K na maximum
VYK: Běh 05 min. v TF 02
převážení a přeměření



	OBVOD v cm	START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
T1	KRKU	cm	cm	cm	cm	cm
T2	RAMEN	cm	cm	cm	cm	cm
T3	PŘES PRSA	cm	cm	cm	cm	cm
T4	PASU	cm	cm	cm	cm	cm
T5	BOKŮ	cm	cm	cm	cm	cm
LR1	PAŽE LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR1	PAŽE PR	cm	cm	cm	cm	cm
LR2	PŘEDLOKTÍ LR	cm	cm	cm	cm	cm
PR2	PŘEDLOKTÍ PR	cm	cm	cm	cm	cm
LN1	STEHNA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN1	STEHNA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN2	LÝTKA LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN2	LÝTKA PN	cm	cm	cm	cm	cm
LN3	KOTNÍKU LN	cm	cm	cm	cm	cm
PN3	KOTNÍKU PN	cm	cm	cm	cm	cm
METRIKA		START	4 TÝD.	8 TÝD.	12 TÝD.	KONEC
Σ HMOTNOST V KG		kg	kg	kg	kg	kg
% MNOŽSTVÍ VODY		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ TUKU		%	%	%	%	%
% MNOŽSTVÍ SVALY		%	%	%	%	%
KONTROLNÍ BĚH 10K		: :	: :	: :	: :	: :

pokračování tréninkového plánu v následujícím čísle časopisu Běžec TEAM