



Vzorový rozpis tréninkových běhů na individuální běžecký cíl - přehled na 10 týdnů (s prostorem na záznamy a poznámky)

Zásady: před tréninkem se aktivně rozhýbat a po běhu vyklusat a protáhnout; individuální tepové frekvence pro jednotlivé běhy (označeny barevně) jsou uvedeny níže

| | pomalou 65 - 70%: | mírně 70 - 75%: | středně 75-80%: | ostře 80-88%: | naplno | | |
|-------|-------------------|--|-----------------|--|---------------------|--|---|
| týden | pondělí | úterý | středa | čtvrtek | pátek | sobota | neděle |
| 1. | | středně 40 minut | | středně se vzrůstající intenzitou 35 minut | | ostře bez pauzy 30 minut | pomalou 40 minut |
| 2. | | středně 40 minut | | fartlek 35 minut | | ostře 40 minut | mírně 50 min |
| 3. | | pomalou 55 minut | | středně rychle pomalu 40 min + 5x100m + 2 km | | středně fartlek pomalu 10 min + 45 min + 10 min | pomalou 5x 5 km <small>(s pauzami do chůze na napítí)</small> |
| 4. | | ostře 45 minut | | fartlek 45 minut | | středně se vzrůstající intenzitou 30 minut | pomalou 60 minut |
| 5. | | středně 45 minut | | mírně rychle pomalu 10 min + 4x 3min + 10 min <small>(mezi rychlými úseky 3 min pauza)</small> | středně 30 minut | | trénink nebo závod na 10 km <small>(tempo : __, tj. cca __min)</small> |
| 6. | | mírně 50 min | | mírně rychle pomalu 10 min + 5x 3min + 10 min <small>(mezi rychlými úseky 3 min pauza)</small> | | ostře se vzrůstající intenzitou 40 minut | pomalou 80 minut |
| 7. | | ostře 50 minut | | fartlek 55 minut | | pomalou se vzrůstající intenzitou 40 minut | pomalou rychle pomalu 20 min + 30 min + 20 min |
| 8. | | mírně 50 min | | středně rychle pomalu 10 min + 4x 1 km + 10 min <small>(mezi rychlými úseky 4 min pauza)</small> | | středně rychle pomalu 3 km + 3x 3 km + 10 min <small>(mezi rychlými úseky 5 min pauza)</small> | pomalou 100 minut |
| 9. | | středně 40 minut | | středně rychle pomalu 10 min + 4x 5min + 10 min <small>(mezi rychlými úseky 4 min pauza)</small> | | středně rychle pomalu 3 km + 3 km + 10 min | pomalou 80 minut |
| 10. | ostře 40 minut | středně rychle pomalu 5 min + 4 km + 5 min <small>(tempo : __, tj. 4km za __min)</small> | | pomalou se vzrůstající intenzitou 20 minut | | daný závod v sezóně před začátkem 15min zahřát první km běžet pomaleji tempo hlídat až po prvních kilometrech a sladění dechu | každý km ideálně za : __ 5 km vychází na : __ 10 km vychází na : __ 15 km vychází na : __ 20 km vychází na : __ |

vypracoval poradce a trenér Komplexního zdraví: Vilém Novák, DiS - tel.: 724 994 229

