

tréninkový plán

BIRELL GRAND PRIX PRAHA – ADIDAS BĚH PRO ŽENY 5 KM

pod 25 min

1. TÝDEN | 16. 7. - 22. 7.

PO	volno
ÚT	volno
ST	30 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)
ČT	volno
PÁ	volno
SO	50 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)
NE	30 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)

2. TÝDEN | 23. 7. - 29. 7.

PO	volno
ÚT	volno
ST	5 x 3 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 2 min. do zklidnění
ČT	volno
PÁ	volno
SO	50 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)
NE	30 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)

3. TÝDEN | 30. 7. - 5. 8.

PO	volno
ÚT	volno
ST	10x 1 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 1:30 min. do zklidnění
ČT	volno
PÁ	volno
SO	60 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)
NE	40 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence), posledních 5 min. vystupňovaně

4. TÝDEN | 6. 8. - 12. 8.

PO	volno
ÚT	volno
ST	35 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence), posledních 5 min. vystupňovaně
ČT	volno
PÁ	50 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)
SO	volno
NE	20 min. volný běh (cca 85% max. tepové frekvence), výklus do zklidnění

5. TÝDEN | 13. 8. - 19. 8.

PO	volno
ÚT	volno
ST	40 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)
ČT	volno
PÁ	40 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)
SO	6x 3 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 2 min. do zklidnění
NE	volno

6. TÝDEN | 20. 8. - 26. 8.

PO	volno
ÚT	40 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)
ST	volno
ČT	volno
PÁ	10x 1 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 1:30 min. do zklidnění
SO	volno
NE	50 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence)

RUNCZECH

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

tréninkový plán

BIRELL GRAND PRIX PRAHA – ADIDAS BĚH PRO ŽENY 5 KM

pod 25 min

7. TÝDEN | 27. 8. - 2. 9.

PO	volno
ÚT	volno
ST	4 x 4 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 2 min. do zklidnění
ČT	volno
PÁ	volno
SO	60 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)
NE	30 min. volný běh (cca 75% max. tepové frekvence) posledních 5 min. vystupňované

8. TÝDEN | 3. 9. - 8. 9.

PO	volno
ÚT	3x 3 min. rychle (cca 90% max. tepové frekvence), mezikus 2 min. do zklidnění
ST	volno
ČT	60 min. volný běh (cca 80% max. tepové frekvence)
PÁ	volno
SO	adidas Běh pro ženy

RUNCZECH

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL