

# PLAN SERIE RUNCZECH

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				RUNCZECH SERIE
TEMPO NA KM		TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ TEMPO	MARATÓNSKÉ TEMPO	DLOUHÝ BĚH	AEROBNÍ BĚH	REGENERAČNÍ BĚH	

TÝDEN	DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	CELKEM KM
1	1. - 7.1.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	35
2	8. - 14.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12X100M, (MEZIKLUS 100M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	40
3	15. - 21.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X200M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	41.5
4	22. - 28.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8X400M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	42.5
5	29.1. - 4.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7X600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	44
6	5. - 11.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6X800M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	49
7	12. - 18.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	52.5
8	19. - 25.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1200M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	12KM AEROBNÍ	50
9	26.2. - 3.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	14KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	59.5
10	4. - 10.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 2400M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	14KM AEROBNÍ	58.5
11	11. - 17.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 3200M, (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 16KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	61
12	18. - 24.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 2X 4800M, (1200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	16KM AEROBNÍ	58
13	25.. - 31.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	44