

1/2MARATON PRAHA (5 TRÉNINKŮ TÝDNĚ)

	3KM	5KM	10KM	20KM/21,1KM					1/2 MARATHON
VOLNO	TEMPO NA 3 KM	TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ 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, 16X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	VOLNO	30
2	8. - 14. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14X100M, (MEZIKLUS 100M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	8KM AEROBNÍ	VOLNO	39
3	15. - 21. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12X150M, (MEZIKLUS 150M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	39.5
4	22. - 28. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X200M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	9KM AEROBNÍ	VOLNO	41
5	29. 1. - 4. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 9X300M, (MEZIKLUS 300M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	45.5
6	5. - 11. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8X400M, (MEZIKLUS 400M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	10KM AEROBNÍ	VOLNO	46
7	12. - 18. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7X600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	51
8	19. - 25. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6X800M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	12KM AEROBNÍ	VOLNO	49.5
9	26. 2. - 3. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	14KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	55
10	4. - 10. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	14KM AEROBNÍ	VOLNO	54
11	11. - 17. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 2400M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 16KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	56.5
12	18. - 24. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	16KM AEROBNÍ	VOLNO	53.5
13	25. - 31. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7X400M, (MEZIKLUS 400M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	41.5

1/2MARATON PRAHA (5 TRÉNINKŮ TÝDNĚ)

	3KM	5KM	10KM	20KM/21,1KM					
VOLNO	TEMPO NA 3 KM	TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ TEMPO	DLOUHÝ BĚH	AEROBNÍ BĚH	REGENERAČNÍ BĚH		1/2 MARATHON

TÝDEN	DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	CELKEM KM	
14	1. - 7. 4. 2024	6 KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 9X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD HALFMARATHON	5 KM REGENERAČNÍ	52	1. VARIANTA
14	1. - 7. 4. 2024	6 KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON	5 KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
14	1. - 7. 4. 2024	6 KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 9X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON	5 KM REGENERAČNÍ		3. VARIANTA