

I/2MARATON ČESKÉ BUDĚJOVICE (5-6 TRÉNINKŮ TÝDNĚ)

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

TÝDEN	DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	CELKEM KM
1	11. - 17.3.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 16X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	VOLNO	30
2	18. - 24.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14X100M, (MEZIKLUS 100M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	8KM AEROBNÍ	VOLNO	39
3	25.. - 31.3.2024	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	1. - 7.4.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X200M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	9KM AEROBNÍ	VOLNO	41
5	8. - 14.4.2024	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	15. - 21.4.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8X400M, (MEZIKLUS 400M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	10KM AEROBNÍ	VOLNO	46
7	22. - 28.4.2024	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	29.4. - 5.5.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6X800M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	12KM AEROBNÍ	VOLNO	49.5
9	6. - 12.5.2024	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	13. - 19.5.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	14KM AEROBNÍ	VOLNO	54
11	20. - 26.5.2024	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	27.5. - 2.6.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM I/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	16KM AEROBNÍ	VOLNO	53.5
13	3. - 9.6.2024	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 OLOMOUC (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	10. - 16.6.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 9X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD HALFMARATHON	5KM REGENERAČNÍ	52	1. VARIANTA
14	10. - 16.6.2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7KM 1/2MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON	6KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
14	10. - 16.6.2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON	6KM REGENERAČNÍ		3. VARIANTA