

# tréninkový plán

BIRELL GRAND PRIX PRAHA – ADIDAS BĚH PRO ŽENY 5 KM

# pod 25 min

## 1. TÝDEN

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

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

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

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

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

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

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. vystupňovaně

## 8. TÝDEN

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	<b>adidas Běh pro ženy</b>

**RUNCZECH**

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

# tréninkový plán BIRELL GRAND PRIX PRAHA – BĚH NA 10 KM pod 50 min

## 1. TÝDEN

PO	volno
ÚT	5 km (5:40/km) + 30 minut lehký výklus
ST	5 km (5:40/km) + 30 minut lehký výklus
ČT	5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	6.5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	6.5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 2. TÝDEN

PO	volno
ÚT	6.5 km (fartlek)
ST	6.5 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
ČT	6 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	6 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	8 km (5:40/km) + 8 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 3. TÝDEN

PO	volno
ÚT	8 km (4 km při 5:40/km - 4 km při 5:30/km)
ST	volno
ČT	6 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	8 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	10 km (5:40/km) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 4. TÝDEN

PO	volno
ÚT	8 km (4 km při 5:40/km - 4 km při 5:30/km) + 30 minut lehký výklus
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 8 x 1 minuta (5:10/km) (mezi intervaly 1 minuta odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	10 km (3km - 5:40/km, 2 km 5:35, 5 km 5:30)
NE	10 km (4 km - 5:40/km, 6 km - 5:35) + 6 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)

## 5. TÝDEN

PO	volno
ÚT	9 km (4 km při 5:40/km - 5 km při 5:30/km)
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 2x 3 km (5:10/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 10x 30vteřin (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
NE	12 km (5 km - 5:40/km, 5 km - 5:30/km, 2 km - 5:30/km)

## 6. TÝDEN

PO	volno
ÚT	5 km (5:40/km) + 6x 1 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
ST	volno
ČT	8 km (5 km 5:40/km, 3 km při 5:30/km)
PÁ	volno
SO	4 km (5:40/km) + 6x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 m chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	5 km test (5:05/km)

**RUNCZECH**

– PRVNÍ AŽ ŠESTÝ TÝDEN –

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

# tréninkový plán BIRELL GRAND PRIX PRAHA – BĚH NA 10 KM pod 50 min

## 7. TÝDEN

PO	volno
ÚT	10 km (4 km 5:40/km, 6 km 5:35/km)
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 3 x 2 km (5:05/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 10 x 1 minuta (4:50/km) (mezi intervaly 1 minuta odpočinku v tempu 5:40/km)
NE	14 km (5:50/km)

## 8. TÝDEN

PO	volno
ÚT	12 km (5 km 5:40/km, 7 km 5:30/km)
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 6 x 1 km (5:00/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 8 x 2 minuty (4:50/km) (mezi intervaly 2 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
NE	14 km (5:50/km) + 8 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)

## 9. TÝDEN

PO	volno
ÚT	5 km (5:40/km) + 6 x 1 km (4:55/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
ST	volno
ČT	8 km (4 km 5:40/km, 4 km 5:30/km)
PÁ	volno
SO	4 km (5:40/km) + 8 x 100 m při 70% tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)
NE	5 - 7 km test (5:05/km)

## 10. TÝDEN

PO	volno
ÚT	12 km (6 km 5:40/km, 6 km 5:30/km)
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 2 x 3 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 10 x 1 minuta (4:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
NE	16 km (5 km 5:50/km, 7 km 5:40/km, 4 km 5:30/km)

## 11. TÝDEN

PO	volno
ÚT	12 km (4 km 5:40/km, 8 km 5:30/km)
ST	volno
ČT	5 km (5:40/km) + 10 x 30 vteřin (4:30/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:30/km)
PÁ	volno
SO	5 km (5:40/km) + 3 x 2 km (4:55/km) (mezi intervaly 4 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
NE	12 km (5:50/km) + 6 x 100 m při 70 % tepové frekvenci (100 chůze odpočinek mezi opakováními)

## 12. TÝDEN

PO	volno
ÚT	5 km (5:40/km) + 6 x 1 km (5:00/km) (mezi intervaly 3 minuty odpočinku v tempu 5:40/km)
ST	volno
ČT	8 km (4 km 5:40, 4 km 5:30) + 8 x 100 m při 80 % tepové frekvenci (100m chůze odpočinek mezi opakováními)
PÁ	volno
SO	<b>Birell Grand Prix Praha – tempo 5:00/km</b>

**RUNCZECH**

– SEDMÝ AŽ DVANÁCTÝ TÝDEN –

**ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL**