

TRÉNINKOVÁ TEMPA PRO MARATÓNSKÝ TRÉNINK

TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ TEMPO	MARATÓNSKÉ TEMPO	MARATÓNSKÝ ČAS	DLOUHÝ BĚH	AEROBNÍ BĚH	REGENERAČNÍ BĚH
ÚTERÝ TRÉNINK 50M-400M	ÚTERÝ TRÉNINK 600M - 1600M	ÚTERÝ TRÉNINK 1600M - 4800M	ČTVRTEK TRÉNINK 8KM - 16KM		NEDĚLE TRÉNINK 10KM - 24KM	ČTVRTEK/NEDĚLE AEROBNÍ TRÉNINK	PONDĚLÍ/PÁTEK TRÉNINK
03:49	04:03	04:16	04:30	03:09:54	04:57	05:24	05:51
04:02	04:16	04:31	04:45	03:20:27	05:14	05:42	06:10
04:15	04:30	04:45	05:00	03:31:00	05:30	06:00	06:30
04:28	04:44	04:59	05:15	03:41:33	05:46	06:18	06:49
04:40	04:57	05:13	05:30	03:52:06	06:03	06:36	07:09
04:53	05:11	05:28	05:45	04:02:39	06:20	06:54	07:29
05:06	05:24	05:42	06:00	04:13:12	06:36	07:12	07:48
05:19	05:37	05:56	06:15	04:23:45	06:53	07:30	08:08
05:32	05:51	06:10	06:30	04:34:18	07:09	07:48	08:27
05:44	06:04	06:25	06:45	04:44:51	07:25	08:06	08:47
05:57	06:18	06:39	07:00	04:55:24	07:42	08:24	09:06
06:10	06:32	06:53	07:15	05:05:57	07:59	08:42	09:26
06:22	06:45	07:07	07:30	05:16:30	08:15	09:00	09:45
06:35	06:59	07:22	07:45	05:27:03	08:32	09:18	10:05
06:48	07:12	07:36	08:00	05:37:36	08:48	09:36	10:24
06:58	07:12	07:36	08:00	02:48:48	08:48	10:00	10:58