

1/2MARATON A MARATON PRAHA

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				
TEMPO NA KM	VOLNO	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	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 16X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	33
2	8. - 14.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 14X 100M (100M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	40.5
3	15. - 21.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 12X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	44
4	22. - 28.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 10X 400M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 12KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	46.5
5	29.1. - 4.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 6X 800M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	48.5
6	5. - 11.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 5X 1200M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	49.5
7	12. - 18.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	14KM AEROBNÍ	52.5
8	19. - 25.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	RZKLUS 2,5KM, 6X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 16KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	54
9	26.2. - 3.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	RZKLUS 2,5KM, 4X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	14KM AEROBNÍ	58
10	4. - 10.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	RZKLUS 2,5KM, 3X 3200M (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 18KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	62
11	11. - 17.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 2X 4800M (1600M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 14KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	18KM AEROBNÍ	65
12	18. - 24.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	RZKLUS 2,5KM, 4X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 20KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	61.5
13	25. - 31.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 3X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	10KM AEROBNÍ	VOLNO	47