

1/2MARATON A MARATON PRAHA

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				
TEMPA 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	POZN.
14	1. - 7. 4. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 8X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD 1/2MARATON PRAHA	VOLNO	50	1. VARIANTA
14	1. - 7. 4. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, TEMPOVÝ V TEMPU ZÁVODU 6KM, VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD 1/2MARATON PRAHA	6KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
14	1. - 7. 4. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 8X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD 1/2MARATON PRAHA	6KM REGENERAČNÍ		3. VARIANTA
15	8. - 14. 4. 2024	VOLNO	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	36	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ
16	15. - 21. 4. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 3X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 16KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	24KM AEROBNÍ	69.5	
17	22. - 28. 4. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	58.5	
18	29. 4. - 5. 5. 2024	5KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON	69.5	1. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	5KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 8X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON		2. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	5KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON		3. VARIANTA