

MARATON PRAHA (5 TRÉNINKŮ TÝDNĚ)

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				MARATHON
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	5KM REGENERAČNÍ	5KM AEROBNÍ	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	30
2	8. - 14. 1. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 16X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	9KM AEROBNÍ	37
3	15. - 21. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14X100M, (MEZIKLUS 100M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	40
4	22. - 28. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12X200M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	42.5
5	29. 1. - 4. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X400M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 13KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	48
6	5. - 11. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8X600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	12KM AEROBNÍ	49.5
7	12. - 18. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6X800M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 15KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	53.5
8	19. - 25. 2. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	14KM AEROBNÍ	54.5
9	26. 2. - 3. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1200M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	14KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 18KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	57.5
10	4. - 10. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	16KM AEROBNÍ	53.5
11	11. - 17. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 20KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	65
12	18. - 24. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 2400M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	18KM AEROBNÍ	63
13	25. - 31. 3. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 3200M, (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	18KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 22KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	70.5

MARATON PRAHA (5 TRÉNINKŮ TÝDNĚ)

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM					MARATHON
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	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 2X 4800M, (1 400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	20KM AEROBNÍ	64.5	
15	8. - 14. 4. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 3200M, (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	20KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 24KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	74.5	
16	15. - 21. 4. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM (TEMPO, 4X 2400M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 16KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	18KM AEROBNÍ	65	
17	22. - 28. 4. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	56.5	
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 7KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD MARATHON	73	1. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD MARATHON		2. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 7KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	7KM AEROBNÍ	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD MARATHON		3. VARIANTA