

# MARATON PRAHA ( 6 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	6KM REGENERAČNÍ	5KM AEROBNÍ	VOLNO	6KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	5KM AEROBNÍ	8KM AEROBNÍ	36
2	8. - 14. 1. 2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 18X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	5KM AEROBNÍ	9KM AEROBNÍ	45.5
3	15. - 21. 1. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 16X 100M (100M MEZIKLUS, VÝKLUS 2KM)	VOLNO	8KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	5KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 12KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	51
4	22. - 28. 1. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 14X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	6KM AEROBNÍ	10KM AEROBNÍ	54
5	29. 1. - 4. 2. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 12X 400M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	6KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	60
6	5. - 11. 2. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 8X 600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	6KM AEROBNÍ	12KM AEROBNÍ	58.5
7	12. - 18. 2. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 6X 800M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 16KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	63.5
8	19. - 25. 2. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 5X 1000M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	14KM AEROBNÍ	63.5
9	26. 2. - 3. 3. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 1200M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	14KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 18KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	68
10	4. - 10. 3. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 3X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	8KM AEROBNÍ	16KM AEROBNÍ	64.5
11	11. - 17. 3. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 5X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	8KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 20KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	76.5
12	18. - 24. 3. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	8KM AEROBNÍ	18KM AEROBNÍ	74
13	25. - 31. 3. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 3X 3200M (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	18KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	9KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 22KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	83

# MARATON PRAHA ( 6 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	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 2X 4800M (1600M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 14KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	9KM AEROBNÍ	20KM AEROBNÍ	77	
15	8. - 14. 4. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 3X 3200M (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	20KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	9KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 24KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	87	
16	15. - 21. 4. 2024	8KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 1,5KM, 16KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	18KM AEROBNÍ	75	
17	22. - 28. 4. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2,5KM, 4X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	7KM AEROBNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	65	
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD MARATHON	75	1. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD MARATHON		2. VARIANTA
18	29. 4. - 5. 5. 2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 1,5KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD MARATHON		3. VARIANTA