

PLAN SERIE RUNCZECH

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				RUNCZECH SERIE
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	ROZKLUS 2KM, 14X 50M (50M CHŮZE ZPĚT), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	35
2	8. - 14.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12X100M, (MEZIKLUS 100M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	40
3	15. - 21.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X200M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	41.5
4	22. - 28.1.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8X400M, (MEZIKLUS 200M), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	42.5
5	29.1. - 4.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 7X600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	10KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	44
6	5. - 11.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6X800M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	10KM AEROBNÍ	49
7	12. - 18.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1000M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 12KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	52.5
8	19. - 25.2.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1200M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	12KM AEROBNÍ	50
9	26.2. - 3.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 5X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	14KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	59.5
10	4. - 10.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 2400M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 12KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	14KM AEROBNÍ	58.5
11	11. - 17.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 3200M, (800M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	12KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 16KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	61
12	18. - 24.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 2X 4800M, (1200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	16KM AEROBNÍ	58
13	25.. - 31.3.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M, (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	44

PLAN SERIE RUNCZECH

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				RUNCZECH SERIE	
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	
14	1. - 7.4.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD HALFMARATHON PRAHA	5KM REGENERAČNÍ	55	1. VARIANTA
14	1. - 7.4.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, TEMPOVÝ V TEMPU ZÁVODU 6KM, VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON PRAHA	5KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
14	1. - 7.4.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON PRAHA	5KM REGENERAČNÍ		3. VARIANTA
15	8. - 14.4.2024	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 10KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	33	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ
16	15. - 21.4.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 3X 2400M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 16KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	24KM AEROBNÍ	70	
17	22. - 28.4.2024	7KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 4X 1600M (400M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	16KM AEROBNÍ	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 14KM DLOUHÝ, VÝKLUS 1KM	58.5	
18	29.4. - 5.5.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD MARATHON PRAHA	73	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 PRAHA		2. VARIANTA
18	29.4. - 5.5.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 6KM MARATÓNSKÉ TEMPO, VÝKLUS 1,5KM	VOLNO	8KM AEROBNÍ	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD MARATHON PRAHA		3. VARIANTA
19	6. - 12.5.2024	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	VOLNO	20	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ 1. VARIANTA
19	6. - 12.5.2024	5KM REGENERAČNÍ	VOLNO	VOLNO	7KM REGENERAČNÍ	VOLNO	8KM AEROBNÍ	VOLNO		POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ 2. VARIANTA
20	13. - 19.5.2024	5KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 2KM	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD HALFMARATHON KARLOVY VARY	5KM REGENERAČNÍ	50	1. VARIANTA
20	13. - 19.5.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON KARLOVY VARY	5KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA

PLAN SERIE RUNCZECH

KM		5 KM	10 KM	20KM / 21,1KM	40KM / 42,2KM				RUNCZECH SERIE	
TEMPA NA KM	VOLNO	TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ TEMPO	MARATONSKÉ TEMPO	DLOUHÝ BĚH	AEROBNÍ BĚH	REGENERAČNÍ BĚH		

TÝDEN	DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	CELKEM KM	
21	20. - 26.5.2024	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	VOLNO	8KM AEROBNÍ	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	20	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ
22	27.5. - 2.6.2024	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 2KM	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON ČESKÉ BUDĚJOVICE	5KM REGENERAČNÍ	45	1. VARIANTA
22	27.5. - 2.6.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON ČESKÉ BUDĚJOVICE	5KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
23	3. - 9.6.2024	VOLNO	VOLNO	8KM REGENERAČNÍ	VOLNO	VOLNO	ROZKLUS 2KM, 8KM DLOUHÝ, VÝKLUS 2KM	VOLNO	22	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ
24	10. - 16.6.2024	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	ROZKLUS 2KM, TEMPOVÝ V TEMPU ZÁVODU 6KM, VÝKLUS 2KM	VOLNO	5KM REGENERAČNÍ	ZÁVOD HALFMARATHON OLOMOUC	VOLNO	35	1. VARIANTA
24	10. - 16.6.2024	6KM REGENERAČNÍ	ROZKLUS 2KM, 10X 200M (200M MEZIKLUS), VÝKLUS 2KM	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	ZÁVOD HALFMARATHON OLOMOUC	6KM REGENERAČNÍ		2. VARIANTA
25	17. - 23.6.2024	VOLNO	6KM REGENERAČNÍ	VOLNO	6KM AEROBNÍ	VOLNO	VOLNO	6KM AEROBNÍ	18	POZOR VOLNĚJŠÍ TÝDEN PO ZÁVODĚ
26	24. - 30.6.2024	VOLNO	VOLNO	VOLNO	VOLNO	VOLNO	VOLNO	VOLNO	0	VOLNÝ TÝDEN