

Týden	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1 (18. - 24. 1.)		Nike trénink / 35 – 40 minut volný běh 65 - 75% TF max		Volné vyklusání 20 – 30 minut		Vytrvalostní prahový trénink 30 minut na 75% TF max	
2 (25. -31. 1.)		Nike trénink / Fartlek 35 minut střídat 5 minut rychle (80% TF max) a 5 minut volně	Volné vyklusání 20 minut			Vytrvalostní aerobní běh 35 – 45 minut volně vlastním tempem níže do 75% TF max	
3 (1. - 7. 2.)		Nike trénink / 40 – 45 minut volný běh 65 - 75% TF max			3 x 2 km na 80 - 85% TF max	Volné vyklusání 15 – 20 minut	
4 (8. - 14. 2.)		Nike trénink / 45 – 50 minut volný běh vlastním tempem do 75% TF max		Volné vyklusání 20 – 30 minut			Vytrvalostní aerobní běh 45 – 50 minut volně vlastním tempem níže do 75% TF max
5 (15. - 21. 2.)		Nike trénink / 6 x 1 km na 80 - 85% TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut			10 km souvisle vlastním tempem do 70% TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut
6 (22. - 28. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 35 – 45 minut volně vlastním tempem do 70% TF max			Vytrvalostní aerobní běh 45 – 50 minut volně vlastním tempem do 70% TF max	Volné vyklusání 15 – 20 minut	
7 (1. - 7. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 11 - 13 km vlastním tempem do 70 % TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut				Fartlek 35 minut střídat 5 minut rychle (80% TF max) a 5 minut volně
8 (8. - 14. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 45 – 45 minut volně vlastním tempem do 70% TF max	Volné vyklusání 20 minut		Vytrvalostní prahový běh 35 – 40 minut na 70 - 75% TF max	Volné vyklusání 15 – 20 minut	
9 (15. - 21. 2.)		Nike trénink / 3 x 2 km na 80 - 85% TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut			Vytrvalostní aerobní běh 45 – 50 minut volně vlastním tempem do 70% TF max	
10 (22. - 28. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 35 – 45 minut volně vlastním tempem do 70% TF max			Volné vyklusání 20 - 25 minut	½ Maraton	

Plán pro běžce schopné uběhnout alespoň 10 Km v kuse bez zastavení, kteří chtějí zvládnout uběhnout ½ maraton

TF = tepová frekvence (lze měřit sporttesterem, nebo pohmatem na zápěstí či hrudníku)

TF max = teoretická, maximální dosažitelná tepová frekvence

Vytrvalostní trénink

TF max = 220 - věk

Prahový trénink

Fartlek = Souvislý běh se střídavou intenzitou zatížení

Regenerační motiv

U intervalových tréninků se délka odpočinku pohybuje v rozmezí 4 – 3:1 Běh:odpočinek