

Týden	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1 (18. - 24. 1.)		Nike trénink / 40 – 45 minut volný běh 70 - 75% TF max	Volné vyklusání 20 – 30 minut			3 x 2 km na 80 - 85% TF max	
2 (25. -31. 1.)		Nike trénink / 45 – 50 minut volný běh vlastním tempem do 75% TF max	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				Fartlek 35 minut střídát 5 minut rychle (80% TF max) a 5 minut voln, alespoň 15 minut vyklusat	Volné vyklusání 20 – 25 minut
4 (8. - 14. 2.)		Nike trénink / 10 km souvisle vlastním tempem do 70% TF max		Volné vyklusání 20 – 30 minut			Vytrvalostní aerobní běh 50 – 60 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			8 x 40 sec. ostrý běh do mírného kopce, interval odpočinku 1:3-4 + 20 minut na 70 % TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut
6 (22. - 28. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 45 – 50 minut volně vlastním tempem do 70% TF max			Vytrvalostní prahový běh 35 – 40 minut souvislý běh na 70 - 75% TF max	Volné vyklusání 15 – 20 minut	
7 (1. - 7. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 12 - 15 km vlastním tempem do 70 % TF max	Volné vyklusání 15 - 20 minut			6 x 1 km na 80 - 85% TF max	
8 (8. - 14. 2.)		Nike trénink / Vytrvalostní aerobní běh 55 – 60 minut volně vlastním tempem do 70% TF max	Volné vyklusání 20 minut		Vytrvalostní aerobní běh 40 – 45 minut na 65 - 70% 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	Volné vyklusání 15 – 20 minut
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 čase do 50 minut, kteří chtějí zvládnout uběhnout ½ maraton do 1:45,0 hod

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

Kopce běhat na svahu o mírném sklonu (5 -7%)