

šestnáctitýdenní tréninkový plán **behej.com** na zlepšení fyzické kondice dětí

Týden /den	út	st	čt
1.	3 min RCH – 3 min PB – 3 min RCH – 3 min PB – 3 RCH	volno	3 min RCH – 3 min PB – 3 min RCH – 3 min PB – 3 RCH
2.	3 min RCH – 3 min PB – 3 min RCH – 3 min PB – 3 RCH		3 min RCH – 3 min PB – 3 min RCH – 3 min PB – 3 RCH
3.	3 min RCH – 4 min PB – 3 min RCH – 4 min PB – 3 RCH - 4 min PB – 3 RCH	volno	3 min RCH – 4 min PB – 3 min RCH – 4 min PB – 3 RCH - 4 min PB – 3 RCH
4.	3 min RCH – 4 min PB – 3 min RCH – 4 min PB – 3 RCH - 4 min PB – 3 RCH		3 min RCH – 4 min PB – 3 min RCH – 4 min PB – 3 RCH - 4 min PB – 3 RCH
5.	3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 5 min PB – 3 RCH	volno	3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 5 min PB – 3 RCH
6.	3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 5 min PB – 3 RCH - 5 min PB – 3 RCH		3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 5 min PB – 3 RCH - 5 min PB – 3 RCH
7.	3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 8 min PB – 3 RCH - 5 min PB – 3 RCH	volno	3 min RCH – 5 min PB – 3 min RCH – 8 min PB – 3 RCH - 5 min PB – 3 RCH
8.	3 min RCH – 8 min PB – 3 min RCH – 8 min PB – 3 RCH - 3 RCH	volno	3 min RCH – 8 min PB – 3 min RCH – 8 min PB – 3 RCH - 3 RCH

6. - 8. třída

šestnáctitýdenní tréninkový plán na zlepšení fyzické kondice dětí

Týden /den	út	st	čt
9.	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 B - 10 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 B - 10 min PB
10.	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 PB – 2 min RB – 5 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 PB – 2 min RB – 5 min PB
11.	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 PB – 2 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 2 min RB – 3 PB – 2 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB
12.	10 min PB – 10 min B – 3 min PB – 5 min B – 5 min PB	volno	10 min PB – 10 min B – 3 min PB – 5 min B – 5 min PB
13.	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 2 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 2 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB
14.	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 3 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 3 min RB – 2 min PB – 2 RB - 5 min PB
15.	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 3 min RB – 2 min PB – 3 RB - 5 min PB	volno	10 min PB – 3 min B – 3 min RB – 3 PB – 3 min RB – 2 min PB – 3 RB - 5 min PB
16.	10 min PB – 10 min B – 3 min PB – 5 min B – 5 min PB	volno	10 min PB – 10 min B – 3 min PB – 5 min B – 5 min PB

- RCH – rychlá chůze
- PB – pomalý běh – taková rychlost, abys mohl(-a) normálně mluvit
- B – běh – rychlost o něco pomalejší než při testu
- RB – rychlý běh

6. - 8. třída