

# Tréninkový plán-9.7.-22.7. 2018

## Vytrvalci

### 1.týden

- Po** R,R,ABC, 5x60m rovinky, starty z poloh-10x20m, 2x50m z VS, 2x60m z VS, 1x100m, 1x200m, TR3-2x(4x300m, i 2'), i mezi sériemi 6', tempo na 800m, výklus 2 km
- Út** R-2km,R,ABC, 5x60m rovinky, cirkus-skipink, meziklus, skipink, rovinka, výpady, meziklus, výpady, rovinka, kliky-10-20, klus, kliky, rovinka, žabáky, meziklus, žabáky, rovinka, odrazy, meziklus, odrazy, rovinka-vše 40m, 5 sérií, interval 3', výklus-1km
- St** R-1km,R,ABC, 5x60m rovinky, 5x1km, p 4', (800+200 naplno)
- Čt** Souvislý běh v terénu s vystupňovaným tempem v konci-1 hod (TF-120-140)
- Pá** R-2km,R,ABC, 5x50m rovinky, TV3-4x3000m na úrovni ANP, interval-3', výklus-2km
- So** R-1 km,R, fartlek s vybíhaným svahem středním tempem (200m)-8x, výklus
- Ne** Volno

### 2.týden

- Po** R,R,ABC, 5x60m rovinky, starty z poloh-6x30m, stříšky-2x5x20, 1x50m z VS, 1x60m z VS, TR2-2x(5x200m, i 4'), i mezi sériemi 8', (vše v tretrách, druhou sérii TR2 už bez), tempo na 600m, výklus-2km
- Út** R-2 km,R,ABC, 5x50m rovinky, cirkus- liftink, meziklus, liftink, rovinka, skipink, meziklus, skipink, rovinka, výpady s poskokem, meziklus, výpady s poskokem, rovinka, odpichy, meziklus, odpichy, rovinka-vše na úseku 40m, 5x, i 3', vyběhání-8x80m, výklus
- St** R-1km,R,ABC, 5x60m rovinky, 4x1km kritickou rychlostí, p 8', výklus-2km
- Čt** Souvislý běh v terénu s vystupňovaným tempem v konci-1 hod (TF-120-140)
- Pá** R-1 km,R,ABC, 5x60m rovinky, TV3-5x1500m na ANP, interval 3', výklus 2km
- So** R-2 km,R,ABC, 5x50m rovinky, kopce-5x80m, p 5', 5x60m, p 5', kotníky-5x20, vyběhání 5x50m, výklus

Ne Volno