Běžecký tréninkový plán

Co je to fartlek?

* R,R,R (rozběhání, rozcvičení – protažení, ABC) VŽDY
* nerovnoměrný běh s úseky od 50 do 200 m
  + např. pro mladší 50 – 100 – 100 – 50
    - mezi úseky klus, možno serii opakovat až třikrát
* výklus
* starší 200 – 300 - 300 – 200

**15. 7. – 26. 7.**

Út 30 minut souvislý běh

Čt fartlek

Pá souvislý běh nebo kolo nebo kol. brusle – běžky

Ne posilování s vlastní vahou – kliky 10x, sed-leh 10x, prkno dle tvojí výdrže, shyby kolik zmákneš, popř. jen svis – to je jedna série – minimum jsou dvě série NEPŘEŽEŇ TO

další týden soustředění v Harrachově

**5. 8. – 18. 8**

Út výklus dle chuti od až do 3 – 6 km /starší fartlek s rychlými úseky

St R,R,R svoji trať VZ závodním tempem – výklus

Čt kolo, brusle, běžky dle chuti

So lehký výklus, protahovací cviky s dlouhou výdrží

**19. 8. – 1. 9.**

Út výklus 30 minut

Čt R,R,R mladší úseky 100 – 200 – 100 starší 200 – 400 – 200 vždy 2 série

nácvik výběhů do kopce i seběhů – 50 m 5x nahoru, 5 x dolů

výklus

So kolo, kol. brusle, kol. běžky