

# TRÉNINKOVÝ PLÁN

zpracoval: mjr. Tomáš LEUCHTER, EMAIL: TOMAS.LEUCHTER@UNOB.CZ

## 1.-2. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas/ výkon	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	3 x 10min běh	5 min	2 km	1,7 km
ST				
ČT	výklus 20 - 30 min			
PÁ				
SO	výklus 20 - 30 min			
NE				

## 3.-4. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	10min. x 10min. x 10min.	5 min	2 km	1,7 km
ST				
ČT	výklus 20 - 30 min			
PÁ				
SO	3 x 1500m	4 min	7,5 min.	9 min.
NE				

### 5.-6. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	10min. x 15min. x 10min.	2 min	2/3 km	1,7/2,5 km
ST				
ČT	výklus 20 - 30 min			
PÁ				
SO	10min. x 15min. x 10min.	2 min		
NE	výklus 20 min			

### 7- 8. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	5 x 300 m	90 s	1:15	1:25
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT	volno			
PÁ	běh 6km		32 min.	40 min.
SO	volno			
NE	výklus 25 - 35 min			

### 9-10. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy

PO	volno			
ÚT	běh 6km		32 min.	40 min.
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT				
PÁ	volno			
SO	běh 6km		32 min.	40 min.
NE	výklus 25 - 35 min			

## 11. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	300,600,900, 600,300 m	120 s		
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT				
PÁ	volno			
SO	běh 6km		32 min.	40 min.
NE	výklus 50 min			

## 12. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	4 x 600 m	180 s	2:30	3:05
ST	volno			
ČT	výklus 25 - 35 min			

PÁ	volno			
SO	běh 6km		32 min.	40 min.
NE	výklus 50 min			

### 13. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	běh 8km		43 min	55 min
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT				
PÁ	volno			
SO	běh 8km		43 min	55 min
NE	výklus 25 - 35 min			

### 14. TÝDEN

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	6 x 600 m	180 s	2:30	3:05
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT				
PÁ	volno			
SO	běh 6km		31 min.	39:30 min.
NE	výklus 50 min			

**15. TÝDEN - REGENERAČNÍ TÝDEN**

TRÉNINK BĚHU				
	zátěž	přestávky	čas	
			muži	ženy
PO	volno			
ÚT	5 x 1 km	180 s	4:15	4:45
ST	výklus 25 - 35 min			
ČT				
PÁ	volno			
SO	volno			
NE	výklus 25 - 35 min			

**16. TÝDEN - PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ**

PO - PÁ	<b>PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ</b>		
---------	-------------------------	--	--

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
75 - 85 % TF	středně					
65 % TF	lehce	2 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
65 % TF	lehce	2 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
75 - 85 % TF	středně					
65 % TF	lehce	3 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
75 - 85 % TF	středně	2 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
75 - 85 % TF	středně					
65 % TF	lehce	3 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
75 - 85 % TF	středně	3 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
85 - 95 % TF	středně					
65 % TF	lehce					
		3 x Sed - leh	2 min	1,5 min.	1,5 min.	max.
75 - 85 % TF	středně					
		3 x Sed - leh	2 min	1,5 min.	1,5 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	

75 - 85 % TF	středně					
65 % TF	lehce					
		3 x Sed - leh	2 min	1,5 min.	1,5 min.	max.
75 - 85 % TF	středně	3 x Sed - leh	2 min	1,5 min.	1,5 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
85 - 95 % TF	max					
65 % TF	lehce					
		4 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
75 - 85 % TF	středně, dlouhý krok	3 x Sed - leh	2 min	2 min.	2 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
85 - 95 % TF	max					
65 % TF	lehce	4 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.



75 - 85 % TF	středně, dlouhý krok	3 x Sed - leh	2 min	2 min.	2 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
65 - 75 % TF	středně					
65 % TF	lehce					
		5 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
65 - 75 % TF	středně	3 x Sed - leh	2 min	2 min.	2 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
85 - 95 % TF	max					
65 % TF	lehce					
		5 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
75 - 85 % TF	středně, dlouhý krok	3 x Sed - leh	2 min	2 min.	2 min.	max.
65 % TF	lehce					

		POSILOVACÍ TRÉNINK				
intenzita	poznámka	zátěž	přestávky	čas/ výkon		intenzita
				muži	ženy	
85 - 95 % TF	rychlost zápočtu					
65 % TF	lehce					
		3 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
		3 x Sed - leh	2 min	1 min.	1. min.	max.
65 % TF	lehce					

--	--



<b>poznámka</b>

<b>poznámka</b>

<b>poznámka</b>


<b>poznámka</b>

<b>poznámka</b>



