**Trénink duben 2015**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30.3.2014 | PO | volno |
| 31.3.2014 | ÚT | 10 km volně - v tom 5x1 km stupňované úseky |
| 1.4.2014 | ST | 10 km volně |
| 2.4.2014 | ČT | volno |
| 3.4.2014 | PÁ | R,R,R, 3 x 400m za 1:35 s meziklus 400m, zbytek volný klus do 10ti km |
| 4.4.2014 | SO | volně 6 km |
| 5.4.2014 | NE | volno |
|   |   |   |
| 6.4.2014 | PO | volno |
| 7.4.2014 | ÚT | R, R, R, 10 x 400m do kopce, stupňovaně, výklus 2km |
| 8.4.2014 | ST | 13 km volně |
| 9.4.2014 | ČT | volno |
| 10.4.2014 | PÁ | odrazy 3x10x(L, P, LP, LLP, LPP) = celkem 150 odrazů, 5 km volně |
| 11.4.2014 | SO | Masaryk Run (5 km) |
| 12.4.2014 | NE | 10 km volně |
|   |   |   |
| 13.4.2014 | PO | 10 km svižně |
| 14.4.2014 | ÚT | R, R, R,  20x200m à 45-35s, meziklus 200m, výklus 2 km |
| 15.4.2014 | ST | 15 km  |
| 16.4.2014 | ČT | volno |
| 17.4.2014 | PÁ | odrazy 3x10x(L, P, LP, LLP, LPP) = celkem 150 odrazů, 5 km volně |
| 18.4.2014 | SO | Brněnská 10 (10 km) |
| 19.4.2014 | NE | volno |
|   |   |   |
| 20.4.2014 | PO | 10 km velmi svižně |
| 21.4.2014 | ÚT | 15 km středně |
| 22.4.2014 | ST | R, R, R, 4x300m à 55-51s, výklus 2 km |
| 23.4.2014 | ČT | volno |
| 24.4.2014 | PÁ | R, R, R, 5x100m rovinky 22-18s, meziklus 100m, výklus 6 km |
| 25.4.2014 | SO | No Men Run (cca 2x11 km) |
| 26.4.2014 | NE | výklus 10 km |
|   |   |   |
| 27.4.2014 | PO | volno  |
| 28.4.2014 | ÚT | R, R, R, 20x150m do kopce stupňovaně na druhou, výklus 2 km |
| 29.4.2014 | ST | 5 km volně |
| 30.4.2014 | ČT | ve zbytku týdnu dodělat vše, co jste nestihli... |