***Trénink na 10 km - leden 2015***

Zkratky:

* TEM závodní tempo, takže 4 min nebo 6 min. / km
* MK meziklus
* MCH mezichůze

***V lednu a únoru jistě budou týdenní pobyty na horách. Co s tím? Nic. Trénink je prostě napsán!***

**Pro běžce aspirujícího na výkon 40:00**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. TÝDEN** | **2. TÝDEN** | **3. TÝDEN** | **4. TÝDEN** |
| 1. | výklus 6km | 3  8  200m  i 1:30MK  i 4:00MK | VOLNO | výklus 12km |
| 2. | posilovna/odrazy | VOLNO | výklus 10km | kopce 12200m  i MK zpět |
| 3. | VOLNO | výklus 10km | 8200m-4400m- 6200m  i 1:30MK  i 4:00MK | VOLNO |
| 4. | výklus 8km | TEM 3km-2km-1km  i 3:00MK  i 2:00MK | VOLNO | 10200m  i 1:30MK |
| 5. | kopce  2  5  500m  i 3:00MK  i 6:00MK | VOLNO | výklus 8km | výklus 4km  a v něm 6100m |
| 6. | VOLNO | BBP Radostice | 2  (80m-150m-300m-150m-80m)  i 2:00MCH  i 6:00MK | VOLNO |
| 7. | **tělocvična**  **ZŠ Smíškova** | **tělocvična**  **ZŠ Smíškova** | VOLNO | FA 8 km  1080m rovinky |

**Pro běžce aspirujícího na výkon 50:00**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. TÝDEN** | **2. TÝDEN** | **3. TÝDEN** | **4. TÝDEN** |
| 1. | výklus 6km | VOLNO | VOLNO | výklus 12km |
| 2. | VOLNO | kopce 2  4  500m  i 3:00MK  i 6:00MK | výklus 8km | VOLNO |
| 3. | TEM 41km  i 2:30MK | VOLNO | 6200m-3400m-4200m  i 2:00MK  i 4:30MK | kopce 8200m  i MK zpět |
| 4. | VOLNO | výklus 8km | VOLNO | VOLNO |
| 5. | výklus 8km | VOLNO | výklus 6km | výklus 4km |
| 6. | VOLNO | BBP Radostice | 80m-150m-200m-150m-80m  i 2:00MCH | VOLNO |
| 7. | **tělocvična**  **ZŠ Smíškova** | **tělocvična**  **ZŠ Smíškova** | VOLNO | výklus 8km |