Tréninkový plán 5. týden

Tento týden bych ponechal volnější, více orientovaný na procházky, výběhy a popř. cyklovýlety. A protože i minulý týden mělo být o trénink méně – měly být prázdniny, tak pro tento týden plánuji dva tréninky

## Den

Důkladné rozhýbání poté postupujte podle této stránky

[](https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-jan-kudlicka/)

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-jan-kudlicka/>

Zase tam, kde nebude vybavení stačit, hodí se doplnit cviky z předchozích tréninkových plánů, můžete použít i předchozích videí.

## Den

Výběh – pokud není možnost zase využijte předchozích tréninků.

U Výběhu si zkuste „úseky“ při cestě zpátky cca 15 m klusejte; 15 m běžte rychle, 15 m chůze. Všechno cca 4x.