

# 1. týden karantény

## 1. trénink: výběh

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut krouživý pohyby, zaměření na nohy
- abeceda 5 minut pouze běžecká abeceda
- běh 40 minut
- svižný běh 5 minut ne sprint
- rychlý běh 1 minuta skoro sprint
- výklus 10 minut
- strečink 10 minut

celkem: 91 minut

umístění: volitelné (doporučuji les)

## 2. trénink: kopce

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut
- abeceda 5 minut běžecká
- rovinky 5 minut
- běh 20 minut
- 10x 30m kopce sprint, zpět klus
- chůze 3 minuty
- 10x 30m kopce sprint, zpět klus
- chůze 3 minuty
- 10x 30m kopce sprint, zpět klus
- chůze 3 minuty
- výklus 10 minut
- strečink 10 minut

celkem 95 minut

umístění kopce (doporučuji u sovy)

### 3. trénink: posilování

- (Rozklus) 10 minut volitelný
- rozcvičení 10-15 minut velmi důkladné
- 3x20 pánských kliků kliky provádějte pomalu, sérii po dvaceti v kuse, mezi 30s pauza
- pauza 3 minuty
- prkno 3x1 min nepropadat se v zádech, lokty na zemi, minutu v kuse, mezi 45s pauza
- 3x20 tricepsových kliků pohybujte rukama, ne zadkem, sérii v kuse, mezi 30s pauza
- pauza 3 minuty
- 3x20 sedlehy sedlehy provádějte pomalu, sérii po dvaceti v kuse, mezi 30s pauza
- pauza 3 minuty
- sed o stěnu 3x1minuta mezi 30s pauza
- strečink 10-15 minut

celkem: 60 minut

umístění: doma

## 4. trénink: výpady

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut
- abeceda 5 minut běžecká
- rovinky 5 minut
- běh 10 minut
- 10x 30m výpady do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- klus 3 minuty
- 10x 30m výpady do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- klus 3 minuty
- 10x 30m výpady do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- výklus 10 minut
- strečink 15 minut

celkem: 90 minut

umístění kopce (doporučuji u sovy)

## Ukázkový tréninkový deník

Den	Obsah	Délka	Pocity	Poznámka
Po	Trénink 1	90 minut	Ok	
Út dopo	Výběh 7km	30 minut	pohoda	Snadný terén
Út odpo	Procházka se psem	90 minut	ok	kopce
St dopo.	Trénink 2	95 minut	náročné	
St odpo.	Kolo	3h	výzva	Rodinný výlet
Čt	Brusle	1h	ok	
Pá	Trénink 3	60 minut	Nezvládal jsem	Mám slabé břicho
So	Regenerace - sauna	2h	ok	
Ne	Trénink 4	90 minut	lehké	