

5 KM NA POHODU *

Ať ti to
běhá!



Eda Kozušník

dnů

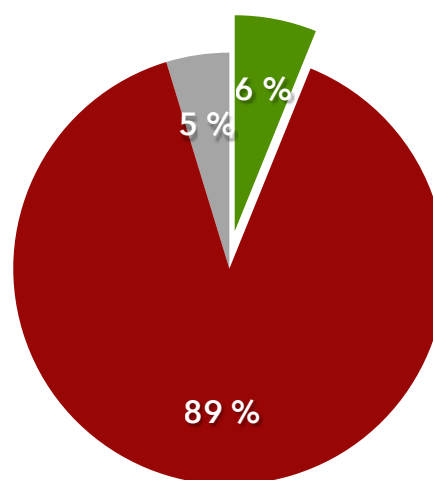
28



PŘIBLIŽNÁ ČASOVÁ NÁROČNOST

Dřepy	0 hod 13 min
Běh	3 hod 9 min
Výpon na špičky	0 hod 10 min
Celkem	3 hod 32 min

● Dřepy ● Běh ● Výpon na špičky



JAK UBĚHNOUT 5 KM NA POHODU

1. DEN 1 KM běh volně změř si čas	2. DEN 10 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	3. DEN 1 KM běh volně	4. DEN 10 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	5. DEN 1 KM běh volně	6. DEN 10 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	7. DEN volno
8. DEN 1 KM 15% rychleji než 1. den	9. DEN 15 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	10. DEN 1 KM 15% rychleji než 1. den	11. DEN 15 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	12. DEN 1 KM 15% rychleji než 1. den	13. DEN 15 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	14. DEN volno
15. DEN 3 KM běh	16. DEN 20 dřepů + 15 výponů na špičky opakuj 3 x	17. DEN 3 KM běh	18. DEN 20 dřepů + 15 výponů na špičky opakuj 3 x	19. DEN 3 KM běh	20. DEN 20 dřepů + 15 výponů na špičky opakuj 3 x	21. DEN volno
22. DEN 3 KM běh	23. DEN 20 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 4 x	24. DEN volno	25. DEN 4 KM běh	26. DEN 10 dřepů + 20 výponů na špičky opakuj 3 x	27. DEN volno	28. DEN 5 KM změř si čas

* Volně navázáno na plán pro úplné začátečníky:
"Rozběhni se z chůze za 28 dní"

Prostě běž!

kozusnik.tumblr.com