

ROZBĚHNI SE Z CHŮZE



Ať ti to
běhá!

Eda Kozušník

dnů

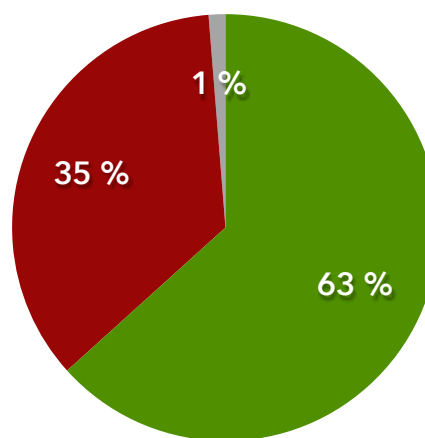
28



TRÉNINKOVÉ DÁVKY

Chůze	5 hod 2 min
Běh	2 hod 49 min
Sprint	0 hod 6 min
Celkem	7 hod 58 min

● Chůze ● Běh ● Sprint



ZAČNI BĚHAT Z CHŮZE ZA 4 TÝDNY

1. DEN

5 min. chůze
1 min. běh
opakuj 3 x

2. DEN

5 min. chůze
1 min. běh
opakuj 4 x

3. DEN

3 min. chůze
2 min. běh
opakuj 2 x

4. DEN

20 min. chůze

5. DEN

1 min. chůze
10 sek. sprint
opakuj 5 x

6. DEN

2 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 3 x

7. DEN

3 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 3 x

8. DEN

20 min. chůze

9. DEN

2 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 4 x

10. DEN

2 min. chůze
10 sek. sprint
opakuj 5 x

11. DEN

5 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 4 x

12. DEN

20 min. chůze

13. DEN

2 min. chůze
3 min. běhu
opakuj 3 x

14. DEN

2 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 4 x

15. DEN

2 min. chůze
20 sek. sprint
opakuj 5 x

16. DEN

20 min. chůze

17. DEN

3 min. chůze
3 min. běhu
opakuj 4 x

18. DEN

2 min. chůze
3 min. běhu
opakuj 4 x

19. DEN

3 min. chůze
3 min. běhu
opakuj 5 x

20. DEN

20 min. chůze

21. DEN

1 min. chůze
1 min. běhu
opakuj 5 x

22. DEN

1 min. chůze
2 min. běhu
opakuj 3 x

23. DEN

1 min. chůze
3 min. běhu
opakuj 3 x

24. DEN

20 min. chůze

25. DEN

2 min. chůze
25 sek. sprint
opakuj 5 x

26. DEN

1 min. chůze
4 min. běhu
opakuj 3 x

27. DEN

2 min. chůze
4 min. běhu
opakuj 4 x

28. DEN

12 min. běh
na čas
(Cooperův test)

Prostě běž!

kozusnik.tumblr.com