
Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 2

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 2

Týden	Program tréninku	Časy	Kontrola	Hodnocení
2.	28. 3. – 3. 4. 2011			
pondělí	Běh: 6×5 minut s úkolem uběhnout následující úsek vždy o pár metrů dál, rovnoměrným tempem (!!!hlavně nepřepálit začátek!!!)			
středa	Fartlek: 2×18 minut se střídáním tempa (rychlejší – volnější), střídání tempa zahájit od 6. minuty a kombinovat rychlý běh a volnější tempo dle pocitu, rychlejší úsek délky: 30, 50, 60 m, poté následuje volnější odpočinkový běžecký úsek v trvání 1 minuty, provádět do 12. minuty, následně do 18. minuty běžet rovnoměrným tempem			
pátek	Souvislý běh: 4×12 minut (rovnoměrné tempo, odpočinek mezi úseky 3 minuty)			
neděle	Jízda na kole 60 – 75 minut, in – line 60 minut, chůze 90 minut			

PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D., sportovní specializace: trenérství – atletika, Katedra atletiky, FTVS UK