
Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 1

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 1

Program tréninku na Univerzitní maraton - TÝDEN 1

Týden		Časy	Kontrola	Hodnocení
1.	21. 3. – 27. 3. 2011			
středa	Střídání běhu a chůze, tzv. indiánský běh: 3 minuty běh – 3 minuty chůze – 5 minut běh – 5 minut chůze – 5 minut běh – 7 minut chůze – 3 minuty běhu – 5 minut chůze			
pátek	Souvislý běh: 2-4×15 minut dle připravenosti (rovnoměrné tempo, je možné kombinovat běh s chůzí, odpočinek mezi úseky 4 minuty)			
sobota	Jiná aerobní aktivita: jízda na kole, plavání, chůze, in line brusle dle vlastního zvážení			

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