

Edova rychlá 5-tka

Ať ti to běhá!



Eda Kozušník

KM

5+



12 RYCHLÝCH INTERVALŮ 🏃

10 min. volně

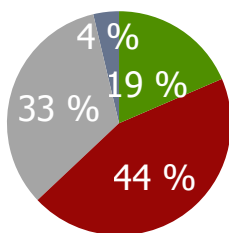
200m 3:40 min/KM > 200m 5:10 min/KM

200m 3:40 min/KM > 200m 5:10 min/KM

400m 3:40 min/KM > 400m 5:10 min/KM

opakuj 4x

10 min. volně



- Volnější běh
- Intervaly
- Volno
- Závod (počty dnů)

8 NEBO 4 KRÁTKÉ SPRIINTY 🏃

10 min. 5:10 min/KM

100m 4:00 min/KM > 200m 5:10 min/KM

opakuj 8x nebo 4x > 30 min. 5:10 min/KM

2 DLOUHÉ INTERVALY 🏃

15 min. 5:20 min/KM

1,5 KM 4:00 min/KM > 500m 5:20 min/KM

opakuj 2x > 15 min. 5:20 min/KM

5 KM POD 20 MIN.*

1. DEN 10 KM 5:10 min/KM	2. DEN 12 RYCHLÝCH INTERVALŮ	3. DEN VOLNO	4. DEN 10min. 5:10 min/KM > 25min 4:40 min/KM > 10min 5:10	5. DEN 7 KM 5:10 min/KM	6. DEN 8 KRÁTKÝCH SPRIINTŮ	7. DEN 10 KM 5:10 min/KM
8. DEN VOLNO	9. DEN 8 KRÁTKÝCH SPRIINTŮ	10. DEN VOLNO	11. DEN rozklusání COOPER TEST 12min vyklusání	12. DEN 8 KRÁTKÝCH SPRIINTŮ	13. DEN VOLNO	14. DEN 10 KM 5:10 min/KM
15. DEN VOLNO	16. DEN 8 KRÁTKÝCH SPRIINTŮ	17. DEN 12 RYCHLÝCH INTERVALŮ	18. DEN VOLNO	19. DEN 2 DLOUHÉ INTERVALY	20. DEN 4 KRÁTKÉ SPRIINTY	21. DEN 10 KM 5:10 min/KM
22. DEN 2 DLOUHÉ INTERVALY	23. DEN VOLNO	24. DEN VOLNO	25. DEN 4 KRÁTKÉ SPRIINTY	26. DEN VOLNO	27. NEBO 28. DEN 5 KM 19:59 min	

* Tento plán je **inspirací pro pokročilé**. Předpokladem jsou 2-3 odběhané měsíce s naběhaným s objemem více než 130 KM/měsíc a minimálně 2.700m za 12 min. (4,27 min/KM). Celkový objem naběhané vzdálenosti v tomto plánu je 160-170 KM.

Prostě běž!

kozusnik.tumblr.com