

ROZBĚHNI SE Z CHŮZE

28 DNÍ | ZAČNI BĚHAT ZA 4 TÝDNY



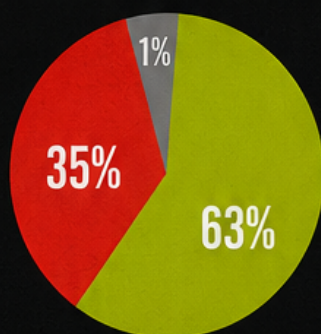
TRÉNINKOVÉ DÁVKY

● 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. běhu maximální vzdálenost – Cooperův test



VIDEO

28DENNÍ KURZ
NA YOUTUBE



PROSTĚ BĚŽ!



KURZ

VE SLUCHÁTKÁCH
NA FORENDORS



POHYB JE ŽIVOT. **SPOLEČNĚ TO DÁME.** PROSTĚ BĚŽ!