



RAKÚSKY®  
BEH ŽIEN



22.05.2022 | WE RUN TO MOVE

# Fit za 12 týždňov

CIEĽOVÝ ČAS PO 12 TÝŽDŇOCH:

10 km pod 60 min

*V rámci tréningu ženského behu trénujú skupiny podľa tréningového plánu pre stredú. Ostatné tréningy absolvujú bežkyne individuálne v dni uvedené na tréningovom pláne.*

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (pink)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. **Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.**



# týždeň 1

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 10' rozklus - 35' AZ   | 45          |
| St  | 10' VZ rozklus – 8 x 400m za ca. 2:25, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 53          |
| Štv | 10' VZ rozklus – 40' AZ  | 50          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 60' v spodnom pásme VZ                             | 60          |

---

---

---

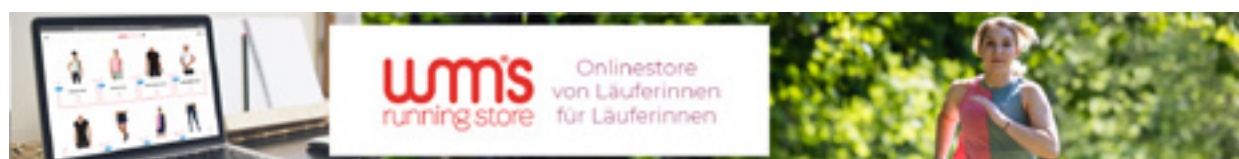
---

---

---

---

---



# týždeň 2

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA   | TRVANIE MIN |
|-----|---|-------------|
| Po  | 10' VZ - 35' AZ   | 45          |
| St  | 10' VZ rozklus – 10 x 400m za ca. 2:20, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 58          |
| Štv | 10' VZ rozklus – 45' AZ   | 55          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ                              | 70          |

---

---

---

---

---

---

---

---



Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# týždeň 3

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 55' VZ   | 55          |
| St  | 10' VZ rozklus - 10 x 400m za ca. 2:20, prestávka v pokluse 90" - 10' výklus | 57          |
| Štv | 50' VZ pomaly a rovnomerne   | 50          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ                               | 70          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 4

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 50' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ 45                      |             |
| St  | 10' VZ rozklus - 6 x 1000m in 5:55/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 66          |
| Štv | 10' G VZ AT 1 rozklus – 60' AZ   | 70          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom spodnom pásme VZ                     | 80          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 5

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 50' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ 50                      |             |
| St  | 10' VZ rozklus – 6 x 1000m in 5:50/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 65          |
| Štv | 10' G VZ AT 1 – 65' AZ   | 75          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom spodnom pásme VZ                     | 80          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 6

| TAG | TRAININGSEINHEIT   | DAUER MIN |
|-----|--|-----------|
| Po  | 30' VZ inkl. 2x200m v pretekárskom tempe   | 30        |
| St  | <b>Ženský Fun Run 6.4.2022 -</b><br><b>6 km za ca. 35:00 (pokúšaj sa stále zrýchľovať)</b> |           |
|     | <b>FRAUEN<br/>FUNRUN</b> <a href="http://www.frauenfunrun.at">www.frauenfunrun.at</a>      |           |
| Štv | 60' VZ - 4 x 100m beh v rýchlom tempe  | 65        |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ   | 70        |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 7

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA   | TRVANIE MIN |
|-----|---|-------------|
| Po  | 55' VZ  | 55          |
| UT  | 10' VZ 1 rozklus - 8 x 800m za ca. 4:45, prestávka v pokluse 90" - 10' výklus | 69          |
| Štv | 60' VZ 1 pomaly a rovnomerne  | 60          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom spodnom pásme VZ                        | 70          |

---

---

---

---

---

---

---

---





# týždeň 8

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 10' VZ - 45' AZ  | 55          |
| St  | 10' VZ – 6 x 1000m in 545/km, prestávka v pokluse<br>2' - 10' výklus | 64          |
| Štv | 10' VZ rozklus – 70' AZ  | 80          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 80-90' v spodnom<br>pásme VZ                 | 90          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 9

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 20' voľný vytrvalostný beh 3-5 zrýchlení na koniec                           | 20          |
| St  | 10' VZ rozklus - 10 x 800m za ca. 4:40, prestávka v pokluse 90' - 10' výklus | 68          |
| Štv | 55' VZ pomaly a rovnomerne   | 55          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom pásme VZ                               | 80          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 10

| TAG | TRAININGSEINHEIT   | DAUER MIN |
|-----|--|-----------|
| Po  | 50' VZ a 3-5 zrýchlení na koniec   | 50        |
| St  | 10' VZ rozklus – 7-8 x 1000m in 5:50/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 64-71     |
| Štv | 10' VZ rozklus – 75' AZ  | 85        |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 90' v spodnom spodnom pásme VZ                       | 90        |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 11

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA   | TRVANIE MIN |
|-----|---|-------------|
| Po  | 55' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ  | 55          |
| St  | 10' GAT 1 rozklus - 4-5 x 1500m za 5:50-5:55/km, prestávka v pokluse 3' , pokús sa na posledných 500m zrýchliť - 10' výklus | 64-76       |
| Štv | 10' VZ rozklus – 75' AZ   | 85          |
| So  | Pomalý vytrvalostný beh 70-80' v spodnom spodnom pásme VZ   | 80          |

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 12

| DEŇ | TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA  | TRVANIE MIN |
|-----|--|-------------|
| Po  | 60' beh v striedavom tempe je 10' VZ und je 10' AZ                         | 60          |
| St  | 10' VZ rozklus – 7 x 500m za ca. 2:55, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus | 52          |
| Štv | 20min REG/GAT 1 inkl. 2 x 500m v plánovom pretekárskom tempe               | 20          |

Nedeľa 10 km



RAKÚSKY<sup>®</sup>  
BEH ŽIEN



---

---

---

---

---

---

---

---

