

PONDELOK

STREDA

SOBOTA

|                             |  |   |   |  |
|-----------------------------|--|---|---|--|
| 1 týždeň<br>15.04. – 21.04. |  | 10' chôdza, 3 x 5 min beh vo veľmi pomalom tempe, medzi úsekmi 2:30 min chôdza + 10 min chôdza    | 50 min chôdza vo voľnom tempe                       | Skvelé, prvý týždeň tréningu máš za sebou!                                       |
| 2 týždeň<br>22.04. – 28.04  | 10' chôdza, 3 x 5 min beh vo voľnom tempe, medzi úsekmi 3 min chôdza + 10 min chôdza | 15' chôdza alebo iný druh zahriatia, 7 x 3 min beh, medzi úsekmi 2 min chôdza + 10 min chôdza     | 60 min chôdza vo voľnom tempe                       | Tak čo, si spokojná s tvojim pokrokom? My áno!                                   |
| 3 týždeň<br>29.04. – 05.05. | 40 min chôdza vo voľnom tempe  | 15' chôdza alebo iný druh zahriatia, 7 x 3 min beh, medzi úsekmi 90 sekúnd chôdza + 10 min chôdza | 70 min chôdza vo voľnom tempe                       | Zostaň sústredená, zvládneš to!  |
| 4 týždeň<br>06.05. – 12.05. | 10' chôdza, 4 x 5 min beh vo voľnom tempe, medzi úsekmi 2 min chôdza + 10 min chôdza | 15' chôdza alebo iný druh zahriatia, 8 x 3 min beh, medzi úsekmi 90 sekúnd chôdza + 10 min chôdza | 70 min chôdza vo voľnom tempe                       | Výborne, ide ti to skvelo! Len tak ďalej!  |
| 5 týždeň<br>13.05. – 19.05. | 10' chôdza, 30 min beh vo voľnom tempe alebo rýchla chôdza                           | 15' chôdza alebo iný druh zahriatia, 8 x 4 min beh, medzi úsekmi 90 sekúnd chôdza + 10 min chôdza | 20 min beh vo voľnom tempe, 20 min veľmi pomalý beh | Konečne si sa dočkala! O týždeň sa vidíme vo Viedni! Už teraz sa na teba tešíme! |
| 6 týždeň<br>20.05. – 26.05. | 40 min chôdza vo voľnom tempe  | 15' chôdza, 8x2 min v predpokladanom pretekárskom tempe – pomedzy to 2 min chôdza – 10 min chôdza |   | <b>READY,<br/>STEADY,<br/>ADVENTURE!</b>   |