

 ČERVENEC 2024

LEDEN ÚNOR BŘEZEN DUBEN KVĚTEN ČERVEN ČERVENEC SRPEN ZÁŘÍ ŘÍJEN LISTOPAD PROSINEC

MILÍ SPORŤÁCI,

TATO MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÁ VÝZVA JE URČENA PRO STŘEDNĚ TRÉNOVANÉ JEDINCE, KTEŘÍ CHTĚJÍ ZA DVA MĚSÍCE NATRÉNOVAT NA TO, ABY MOHLI UJÍT 365 KM BĚHEM JEDNOHO MĚSÍCE. ZAMĚŘÍME SE NA POSTUPNÉ ZVYŠOVÁNÍ VZDÁLENOSTI A ZÁTĚŽE, ABYCHOM DOSÁHLI POŽADOVANÉ KONDICE A VYTRVALOSTI.

V PŘÍPADĚ, ŽE NEJSI ZATÍM FYZICKY ZDATNÝ JEDINEC, TAK SI DÁVEJ POLOVIČNÍ DÁVKY UVEDENÝCH KILOMETRŮ!

 TRÉNINKOVÝ PLÁN TÝDEN PO TÝDNĚ

TÝDEN 1: ZÁKLADNÍ VYTRVALOST

CÍL: CELKEM UJÍT 50 KM

PONDĚLÍ: 5 KM PROCHÁZKA PO ROVINĚ
ÚTERÝ: 5 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
STŘEDA: ODPOČINKOVÝ DEN NEBO LEHKÉ PROTAHOVÁNÍ
ČTVRTEK: 5 KM CHŮZE PO ROVINĚ
PÁTEK: 5 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
SOBOTA: 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
NEDĚLE: 15 KM CHŮZE PO LEHCE ZVLNĚNÉM TERÉNU

TÝDEN 2: POSTUPNÉ ZVYŠOVÁNÍ

CÍL: CELKEM UJÍT 60 KM

PONDĚLÍ: 5 KM CHŮZE PO ROVINĚ
ÚTERÝ: 5 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
STŘEDA: 5 KM CHŮZE PO ROVINĚ
ČTVRTEK: 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
PÁTEK: 5 KM CHŮZE DO KOPCE
SOBOTA: 15 KM CHŮZE PO STŘEDNĚ ZVLNĚNÉM TERÉNU
NEDĚLE: 15 KM CHŮZE PO ROVINĚ

TÝDEN 3: ZVÝŠENÍ INTENZITY

CÍL: CELKEM UJÍT 70 KM

PONDĚLÍ: 5 KM CHŮZE DO KOPCE
ÚTERÝ: 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
STŘEDA: 5 KM CHŮZE PO ROVINĚ
ČTVRTEK: 10 KM CHŮZE DO KOPCE
PÁTEK: 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
SOBOTA: 15 KM CHŮZE PO ZVLNĚNÉM TERÉNU
NEDĚLE: 15 KM CHŮZE PO ROVINĚ

TÝDEN 4: FINÁLNÍ PŘÍPRAVY

CÍL: CELKEM UJÍT 80 KM

PONDĚLÍ: 10 KM CHŮZE DO KOPCE

ÚTERÝ: 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ

STŘEDA: 5 KM CHŮZE PO ROVINĚ

ČTVRTEK: 10 KM CHŮZE DO KOPCE

PÁTEK: 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ

SOBOTA: 20 KM CHŮZE PO ZVLNĚNÉM TERÉNU

NEDĚLE: 15 KM CHŮZE PO ROVINĚ



MOTIVAČNÍ VÝZVY

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLENEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTERÍ MILUJÍ POHYB, DĚLAJÍ NĚCO PRO SVÉ TĚLO A SOUČASNĚ POHYBEM POMÁHAJÍ POTŘEBNÝM. I TOTO MŮŽE BÝT TVÁ MOTIVACE SE HÝBAT A VYDRŽET!



FB

[WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.facebook.com/nezavodim.pomaham)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.instagram.com/nezavodim.pomaham)