



# SRPNOVÁ VÝZVA - STOUPÁNÍ K ÚSPĚCHU

## SRPEN 2024

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

MILÍ SPORŤÁCI,

TATO MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÁ VÝZVA NAVAZUJE NA PŘEDCHOZÍ VÝZVU "PŘIPRAV SE NA VZDÁLENOST", BĚHEM KTERÉ JSTE UŠLI 260 KM ZA MĚSÍC. V TOMTO MĚSÍCI SE ZAMĚŘÍME NA ZVÝŠENÍ VYTRVALOSTI A ADAPTACE NA DELŠÍ VZDÁLENOSTI, ABY JSTE BYLI SCHOPNI V NÁSLEDUJÍCÍM MĚSÍCI UJÍT 365 KM, AŽ UŽ PO ROVINĚ NEBO V HORÁCH.

V PŘÍPADĚ, ŽE NEJSI ZATÍM FYZICKY ZDATNÝ JEDINEC, ALE PROŠEL JSI PŘEDEŠLOU VÝZVU, DÁVEJ SI OPĚT POLOVIČNÍ PORCI UVEDENÝCH KILOMETRŮ.!

## DETAIL TRÉNINKU

### TÝDEN 1: PŘEKONÁNÍ DOSAVADNÍCH LIMITŮ

**CÍL:** CELKEM UJÍT 70 KM

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

### TÝDEN 2: STABILIZACE VÝKONU

**CÍL:** CELKEM UJÍT 80 KM

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

### TÝDEN 3: ZVÝŠENÍ INTENZITY

**CÍL:** CELKEM UJÍT 90 KM

- **PONDĚLÍ:** 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
- **ÚTERÝ:** 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
- **STŘEDA:** 10 KM CHŮZE DO KOPCE
- **ČTVRTEK:** 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
- **PÁTEK:** 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
- **SOBOTA:** 20 KM CHŮZE PO ZVLNĚNÉM TERÉNU
- **NEDĚLE:** 20 KM CHŮZE PO ROVINĚ

### TÝDEN 4: PŘÍPRAVA NA FINÁLNÍ VÝZVU

**CÍL:** CELKEM UJÍT 100 KM

- **PONDĚLÍ:** 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
- **ÚTERÝ:** 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
- **STŘEDA:** 10 KM CHŮZE DO KOPCE
- **ČTVRTEK:** 10 KM CHŮZE PO ROVINĚ
- **PÁTEK:** 10 KM SVIŽNÁ CHŮZE PO ROVINĚ
- **SOBOTA:** 25 KM CHŮZE PO ZVLNĚNÉM TERÉNU
- **NEDĚLE:** 25 KM CHŮZE PO ROVINĚ

#### CELKOVÉ SHRUTÍ:

ZA TENTO MĚSÍC UJÍT CELKEM 340 KM. TENTO TRÉNINKOVÝ PROGRAM JE NAVRŽEN TAK, ABY VÁS POSTUPNĚ PŘIPRAVIL NA DOSAŽENÍ CÍLE 365 KM BĚHEM JEDNOHO MĚSÍCE. VĚNUJTE POZORNOST REGENERACI, HYDRATACI A VÝŽIVĚ, ABY VAŠE TĚLO BYLO PŘIPRAVENO NA ZVÝŠENOU ZÁTĚŽ.

### ★ NAŠE TIPY

- **HYDRATACE:** PIJTE DOSTATEK VODY PŘED, BĚHEM I PO CHŮZI.
- **VÝŽIVA:** STRAVUJTE SE VYVÁŽENĚ, ZAMĚŘTE SE NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM SACHARIDŮ A BÍLKOVIN.
- **OBUV:** NOSTE POHODLNOU A DOBŘE PADNOUCÍ OBUV VHODNOU PRO CHŮZI.
- **REGENERACE:** NEZAPOMÍNEJTE NA ODPOČINEK A PROTÁHOVÁNÍ PO KAŽDÉM TRÉNINKU.
- **BEZPEČNOST:** PŘI CHŮZI V HORÁCH BUĎTE OPATRNÍ, POUŽÍVEJTE TREKINGOVÉ HOLE A SLEDUJTE PŘEDPOVĚĎ POČASÍ.

TĚŠÍME SE NA VAŠE ÚSPĚCHY A PŘEJEME HODNĚ ŠTĚSTÍ PŘI DOSAŽENÍ VAŠEHO CÍLE V DALŠÍM MĚSÍCI, KTERÝ BUDE 365 KM!



## KOMUNITA

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLENEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTEŘÍ 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](http://WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



## NĚCO NAVÍC

- JAKO ÚČASTNÍCI NAŠÍ VÝZVY PRO VÁS PLATÍ SLEVOVÝ KÓD "TEKELIOVA25" A TO NA ESHOPU NAŠEHO PARTNERA ZNAČKY KILPI [WWW.SHOPKILPI.CZ](http://WWW.SHOPKILPI.CZ)
- TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ NASBÍRANÝCH KILOMETRŮ. PO UKONČENÍ VÝZVY NÁM JI PROSÍM ZAŠLETE NA EMAIL [NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM](mailto:NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM)