

Od gauče ke kouči. Jak se připravit na svůj první 5 km běh

TÝDEN	1. DEN (1D)	2. DEN (2D)	3. DEN (3D)
1. (1T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak stříděj 60s běh s 90s chůzí. Celkem 20 minut.	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak stříděj 60s běh s 90s chůzí. Celkem 20 minut.	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak stříděj 60s běh s 90s chůzí. Celkem 20 minut.
2. (2T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom stříděj 90s běh s 2 min. chůzí. Celkem 20 minut.	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom stříděj 90s běh s 2 min. chůzí. Celkem 20 minut.	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom stříděj 90s běh s 2 min. chůzí. Celkem 20 minut.
3. (3T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak opakuj 2krát: běh 200 m (nebo 90s), chůze 200 m (nebo 90s), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak opakuj 2krát: běh 200 m (nebo 90s), chůze 200 m (nebo 90s), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak opakuj 2krát: běh 200 m (nebo 90s), chůze 200 m (nebo 90s), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.)
4. (4T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom: běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 2:30min.), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom: běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 2:30min.), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom: běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 2:30min.), běh 400 m (nebo 3 min.), chůze 200 m (nebo 90s), běh 800 m (nebo 5 min.)
5. (5T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak: běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.), běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.), běh 800 m (nebo 5 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak: běh 1,2 km (nebo 8 min.), chůze 800 m (nebo 5 min.), běh 1,2 km (nebo 8 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak běh 3 km (nebo 20 min.) bez chůze
6. (6T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom: běh 800 m (nebo 5 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.), běh 1,2 km (nebo 8 min.), chůze 400 m (nebo 3 min.), běh 800 m (nebo 5 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak: běh 1,5 km (nebo 10 min.), chůze 400 m (nebo 5 min.), běh 1,5 km (nebo 10 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Potom běh 3,5 km (nebo 21 min.) bez chůze
7. (7T)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak běh 4 km (nebo 25 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak běh 4 km (nebo 25 min.)	5 min. svižná chůze na zahřátí. Pak běh 4 km (nebo 25 min.)

