

6 týdenní Spartan tréninkový program

www.sportigo.cz

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1. týden	Běh 30 min. 65% TFmax.	Běh 40 min. 65% TFmax.	Volný den	Běh 40 min. 65% TFmax.	Volný den +	Cvičení HIIT	Long run 8 km 60-65% TFmax.
2. týden	Volný den	Běh+ 10+30+10 min.	Cvičení HIIT	Intervaly / kopce	Volný den +	Běh + cvičení	Long run 10 km 60-65% TFmax.
3. týden	Volný den	Běh+ 10+35+10 min.	Cvičení HIIT	Intervaly / kopce	Volný den +	Běh + cvičení	Long run 12km 60-65% TFmax.
4. týden	Volný den	Běh+ 10+40+10 min.	Cvičení HIIT	Intervaly / kopce	Volný den +	Běh + cvičení	Long run 15 km 60-65% TFmax.
5. týden	Volný den	Běh+ 10+40+10 min.	Cvičení HIIT	Intervaly / kopce	Volný den +	Běh + cvičení	Long run 10 km 60-65% TFmax.
6. týden	Volný den	Běh+ 10+20+10 min.	Volný den +	Běh 40 min. 65% TFmax.	Běh 30 min. 65% TFmax.	Volný den	Závod

Poznámky: