

Běžecký tréninkový plán na prosinec 2022

- 6.12. Kopce: horní konce letňáků ,počet opakování dle výkonnosti. <https://mapy.cz/s/noketavuba>
- 7.12. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce na Babice a zpět. <https://mapy.cz/s/kulegobaju>
- 13.12. Intervaly: volně po cyklostezce do Lužic a zpátky od lampy k lampě.
<https://mapy.cz/s/hugezuhule>
- 14.12. TV: 2 x 2 km, start - start. <https://mapy.cz/s/bupufeluze>
- 20.12. Kopce: letňáky ,od mostku s přeběhem. <https://mapy.cz/s/botevomare>
- 21.12. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/kulegobaju>

Kopce: při běhání do kopců získáte větší sílu a posílíte lýtka,kotníky i achilovky. Při sbíhání posílíte stehna a břišní svaly.

TV: tempová vytrvalost je trénink rychlostní. Důležité je udržet konstantní rychlost po dobu tréninku. Není potřeba běžet naplno.

Intervaly: trénink na získání rychlosti. Jedná se o střídání rychlých úseků (naplno) a pomalých úseků (výklus nebo chůze).