

ŠKOLA BĚHU

PRVNÍ V DĚČÍNĚ

POWERED BY LA SPORTIVA
Innovation with passion



JARNÍ ŠKOLA BĚHU 2015	
Jméno	
Termín	
Celkem naběhaných kilometrů:	
Trenér: Jan Handlíř, Škola běhu Děčín	
www.kondickadecin.cz	

Termín běh	Běh	Deník	Počasí	Termín posilování	Posilování	Deník
16.2.	1. trénink 18:00hod parkoviště Kocanda	rozcvička, rovinky, 6km - 45min, protažení	polojasno, 3st. C	18.2.	Cardiofitness 18:00hod	rozcvička, TRX - 40min, protažení (strečink)
23.2.	2. trénink 19:00hod parkoviště Kocanda	rozcvička, rovinky (vč. zakopávání), 8km - 49min, protažení	zataženo, po dešti, 3st. C	25.2.	Cardiofitness 18:00hod	rozklus, rozcvička, TRX kruhový trénink na jedné pozici 6 cviků 30/30s (3,5 série), výklus, protahovací strečink
JARNÍ PRÁZDNINY						
9.3.	3. trénink 19:00hod parkoviště Kocanda	rozcvička, rovinky (vysoká kolena, zakopávání), 8km - 48,18min, protažení, vydýchání	polojasno až jasno, 5st. C	11.3.	Cardiofitness 18:00hod	rozklus, rozcvička, core trénink (variacie na dřep a ostatní partie základ), TRX opakování jedna série, protahovací strečink, výklus
16.3.	4. trénink 19:00hod parkoviště Kocanda	rozcvička, rovinky (vysoká kolena, zakopávání), 8km (střídání tempa) - 47,35min, protažení, vydýchání	oblačno až polojasno, 6st. C	18.3.	Cardiofitness 18:00hod	rozklus, rozcvička, TRX opakování dvě série, core trénink (sfinga, pavouk atd.), protahovací strečink
23.3.	5. trénink 18:00hod parkoviště Kocanda	Test maximální TF: běh 500m kopec maximální intenzita; rozcvička, rovinky (zakopávání), 7km (vč. testu), protažení, vydýchání	polojasno, 10st. C	25.3.	Cardiofitness 18:00hod	TRX rozcvička, TRX kruhový trénink 6 pozic, 30/20s, protahovací (statický) strečink
30.3.	6. trénink 19:00hod parkoviště Kocanda	10km - 56,30min dlouhý běh obecná vytrvalost, vydýchání	polojasno až oblačno, 6st. C	1.4.	Cardiofitness 18:00hod	TRX rozcvička, CORE trénink, TRX trénink opakování, protahovací (statický) strečink
6.4.	7. trénink 18:00hod parkoviště Kocanda	rozcvička, rovinky (vč. předkopávání, vysoká kolena), 6km - 39,30min obecná vytrvalost (klus), vydýchání a protažení	oblačno, 5st. C	8.4.	Cardiofitness 18:00hod	TRX rozcvička, CORE trénink, TRX trénink opakování, protahovací (statický) strečink
13.4.	8. trénink 19:00hod parkoviště Kocanda	OV dlouhý běh s vloženými úseky 1000m a 500m tempo, 10km - 58,44min	polojasno, větrno, 6st. C	15.4.	Cardiofitness 18:00hod	STORNO - NÁHRADA PO UKONČENÍ KURZU