

Tréning 1		Tréning 2		Tréning 3	
1.	3x5 min beh 5 minut chôdza		5-10 min beh v pomalom tempe, potom 6-8x 1 minúta rýchlejší beh a 1 minúta chôdze potom 5-10 minút behu v pomalom tempe.		15-20 minút behu v pomalom tempe
T					
Ý					
Ž					
D					
E					
Ň					
Tréning 1		Tréning 2		Tréning 3	
2.	4x5 min beh 5 minut chôdza		5-10 min beh v pomalom tempe, potom 8-10 x 1 minúta rýchlejší beh a 1 minúta chôdze potom 5-10 minút behu v pomalom tempe.		20-25 minút behu v pomalom tempe
T					
Ý					
Ž					
D					
E					
Ň					
Tréning 1		Tréning 2		Tréning 3	
3.	5x5 min beh 5 minut chôdza		5-10 min beh v pomalom tempe, potom 10-12 x 1 minúta rýchlejší beh a 1 minúta chôdze potom 5-10 minút behu v pomalom tempe.		25-30 minút behu v pomalom tempe
T					
Ý					
Ž					
D					
E					
Ň					
Tréning 1		Tréning 2		Tréning 3	
4.	6x5 min beh 5 minut chôdza		5-10 min beh v pomalom tempe, potom 12-14 x 1 minúta rýchlejší beh a 1 minúta chôdze potom 5-10 minút behu v pomalom tempe.		30-35 minút behu v pomalom tempe
T					
Ý					
Ž					
D					
E					
Ň					