

28 dnů běhání a hubnutí

Napiš výsledek úvodního Cooper testu”




PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Rozběhání + Cooper test 12 min. naplno. Změř si vzdálenost	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2x	volno	12 min. běh na pohodu + 1x 6 min TEMPO běh + 12 mi. na pohodu (pauzy vždy minuta svižné chůze)	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2 - 3x	volno	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 3 - 4x
Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30	Poslední jídlo 19:30
12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2x	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 3x	volno	12 min. běh na pohodu + 1x 6 min TEMPO běh + 12 mi. na pohodu (pauzy vždy minuta svižné chůze)	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2 - 3x	volno	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 4 - 5x
Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!
12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2x	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 3x	volno	12 min. běh na pohodu + 1x 6 min TEMPO běh + 12 mi. na pohodu (pauzy vždy minuta svižné chůze)	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2 - 3x	volno	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 4 - 5x
Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!
12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2x	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2x	volno	12 min. běh na pohodu + 1x 6 min TEMPO běh + 12 mi. na pohodu (pauzy vždy minuta svižné chůze)	12 min. běh na pohodu +minuta svižné chůze, opakuj 2 - 3x	volno	Rozběhání + Cooper test 12 min. naplno. Změř si vzdálenost
Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!

Skoč do dalšího tréninku nebo běhej alespoň 3x týdně

Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!	Jídelníček Prostě jez!

Prostě běháme a pomáháme. Díky za pomoc těm, kteří běhat nemůžou.
Více na www.prostebez.cz Eda Kožušník