



**6-týždňový
tréning
pre bežcov
začiatočníkov**

RELAX

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
01	Chôdza 30 min.	Oddych	Chôdza 45 min.	Oddych	Chôdza 60 min.	Oddych	Chôdza 90 min.	

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
02	Chôdza 25 min. Rýchla chôdza 5 min. 2x	Oddych	Chôdza 20 min. Rýchla chôdza 10 min. 2x	Oddych	Chôdza 15 min. Rýchla chôdza 15 min. 3x	Oddych	Chôdza 90 min.	

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
03	Chôdza 10 min. Beh 10 sek. 3x	Oddych	Chôdza 10 min. Beh 10 sek. 3x	Oddych	Chôdza 10 min. Beh 10 sek. 4x	Oddych	Chôdza 15 min. Rýchla chôdza 15 min. Beh 15 s. 3x	

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
04	Oddych	Chôdza 6 min. Beh 20 sek. 5x	Oddych	Chôdza 6 min. Beh 20 sek. 5x	Oddych	Chôdza 6 min. Beh 20 sek. 5x	Oddych	

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
05	Chôdza 5 min. Beh 30 sek. 6x	Oddych	Chôdza 5 min. Beh 30 sek. 6x	Oddych	Chôdza 5 min. Beh 30 sek. 6x	Oddych	Chôdza 45 min. Beh 45 sek. 1x	

TÝŽDEŇ	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA	POZNÁMKY
06	Chôdza 5 min. Rýchla chôdza 1 min. Beh 30 s. 5x	Oddych	Chôdza 2 min. Rýchla chôdza 3 min. Beh 45 s. 5x	Oddych	Chôdza 2 min. Rýchla chôdza 3 min. Beh 45 s. 5x	Oddych	Chôdza 10 min. Rýchla chôdza 1 min. Beh 60 s. 3x	