



RAKÚSKY®  
BEH ŽIEN



22.05.2022 | WE RUN TO MOVE

# Fit za 12 týždňov

CIEĽOVÝ ČAS PO 12 TÝŽDŇOCH:

10 km pod 53 min

*V rámci tréningu ženského behu trénujú skupiny podľa tréningového plánu pre stredú. Ostatné tréningy absolvujú bežkyne individuálne v dni uvedené na tréningovom pláne.*

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (pink)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. **Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.**



# týždeň 1

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' rozklus - 35' AZ	45
St	10' VZ rozklus – 8 x 400m za ca. 2:05, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	52
Štv	10' VZ rozklus – 40' AZ	50
So	Pomalý vytrvalostný beh 60' v spodnom pásme VZ	60

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 2

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 35' AZ	45
St	10' VZ rozklus – 10 x 400m za ca. 2:00, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	58
Štv	10' VZ rozklus – 45' AZ	55
So	Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ	70

---

---

---

---

---

---

---

---



Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# týždeň 3

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	55' VZ	55
St	10' VZ rozklus - 6 x 1000m in 5:10/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	57
Štv	50' VZ pomaly a rovnomerne	50
So	Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ	70

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 4

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 35' AZ	45
St	10' VZ rozklus - 6 x 1000m in 5:10/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	63
Štv	10' G VZ AT 1 rozklus - 60' AZ	70
So	Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom spodnom pásme VZ	80

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 5

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	50' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ	50
St	10' VZ rozklus – 6 x 1000m in 5:05/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	61
Štv	10' G VZ AT 1 – 65' AZ	75
So	Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom spodnom pásme VZ	80

---



---



---



---



---



---



---



---



# týždeň 6

TAG	TRAININGSEINHEIT	DAUER MIN
Po	30' VZ inkl. 2x200m v pretekárskom tempe	30
St	<b>Ženský Fun Run 6.4.2022 -</b> <b>6 km za ca. 30:30 (pokúšaj sa stále zrýchľovať)</b>	
	<b>FRAUEN FUNRUN</b> <a href="http://www.frauenfunrun.at">www.frauenfunrun.at</a>	
Štv	60' VZ - 4 x 100m beh v rýchlom tempe	60
So	Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom pásme VZ	70

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 7

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	55' VZ	55
UT	10' VZ 1 rozklus - 8 x 800m za ca. 4:10, prestávka v pokluse 90" - 10' výklus	64
Štv	60' VZ 1 pomaly a rovnomerne	60
So	Pomalý vytrvalostný beh 70' v spodnom spodnom pásme VZ	70

---

---

---

---

---

---

---

---





# týždeň 8

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 45' AZ	55
St	10' VZ – 6 x 1000m in 5:00/km, prestávka v pokluse 2´ - 10´ výklus	60
Štv	10' VZ rozklus – 70' AZ	80
So	Pomalý vytrvalostný beh 80-90´ v spodnom pásme VZ	90

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 9

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	20' voľný vytrvalostný beh 3-5 zrýchlení na koniec	20
St	10' VZ rozklus - 10 x 800m za ca. 4:10, prestávka v pokluse 90' - 10' výklus	65
Štv	55' VZ pomaly a rovnomerne	55
So	Pomalý vytrvalostný beh 80' v spodnom pásme VZ	80

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 10

TAG	TRAININGSEINHEIT	DAUER MIN
Po	50' VZ a 3-5 zrýchlení na koniec	50
St	10' VZ rozklus – 7-8 x 1000m in 5:05/km, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	70-76
Štv	10' VZ rozklus – 75' AZ	85
So	Pomalý vytrvalostný beh 90' v spodnom spodnom pásme VZ	90

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 11

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	55' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ 55	
St	10' GAT 1 rozklus - 4-5 x 1500m za 5:05-5:10/km, prestávka v pokluse 3' , pokús sa na posledných 500m zrýchliť - 10' výklus	61-72
Štv	10' VZ rozklus – 75' AZ	85
So	Pomalý vytrvalostný beh 70-80' v spodnom spodnom pásme VZ	80

---

---

---

---

---

---

---

---



# týždeň 12

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	60' beh v striedavom tempe je 10' VZ und je 10' AZ	60
St	10' VZ rozklus – 7 x 500m za ca. 2:35, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	51
Štv	20min REG/GAT 1 inkl. 2 x 500m v plánovom pretekárskom tempe	20

Nedeľa 10 km



RAKÚSKY<sup>®</sup>  
BEH ŽIEN



---

---

---

---

---

---

---

---

