



RAKÚSKY®
BEH ŽIEN



22.05.2022 | WE RUN TO MOVE

Fit za 12 týždňov

CIEĽOVÝ ČAS PO 12 TÝŽDŇOCH:

5 km pod 30 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 - 25' AZ	35
St	15' rozklus – 8 x 2' rýchlo (ca. 6:00/km)– prestávka v pokluse 1:30 - 10' výklus	52
Štv	60' progresívny dlhý beh z regeneračného pásma až do horného AZ	60
So	Pomalý beh 60' v spodnej VZ	60



týždeň 2

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 30' AZ	40
St	15' rozklus - 8 x 2' rýchlo (ca. 6:00/km), prestávka v pokluse 1:15 - 10' výklus	50
Štv	10' rozklus - 6x 40m bežecké abeceda - 35' AZ	45
So	Pomalý beh 70' v spodnej VZ	70



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

5 km pod 30 min

týždeň 3

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	50' VZ	50
St	15' rozklus – 10 x 2' rýchlo (ca. 6:00/km) – prestávka v pokluse 1:15 -10' výklus	57
Štv	10' VZ – 40' AZ	50
So	Pomalý beh v nízkej tepovej frekvencií 70' v spodnej VZ	70



týždeň 4

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 30' AZ	40
St	15' rozklus – 5 x 1000m in ca. 6:00, dazw. prestávka v pokluse 2' - 15' výklus	68
Štv	60' beh v striedavom tempe á 10' VZ a á 10' AZ	60
So	Pomalý beh v nízkej tepovej frekvencii 60' v spodnej VZ	60



týždeň 5

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	45' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ	45
St	10' rozklus – 10 x 500m in ca. 2:50, prestávka v pokluse 90´´ - 10´ výklus	63
Štv	10' VZ – 6x40m bežecká abeceda + 45' AZ	55
So	Pomalý beh 70´ v spodnej VZ	70



5 km pod 30 min

týždeň 6

TAG	TRAININGSEINHEIT	DAUER MIN
-----	------------------	-----------

Po	30' VZ inkl. 2x200m až do pretekárskeho tempa	30
----	---	----

St	Ženský Fun Run 4.6.2022 -	
----	---------------------------	--

3 km za ca. 18:00 (pokúšaj sa stále zrýchľovať)

**FRAUEN
FUNRUN** www.frauenfunrun.at

Štv	60' v spodnom pásme VZ	60
-----	------------------------	----

So	Pomalý beh 60' v spodnom pásme VZ	60
----	-----------------------------------	----



5 km pod 30 min

týždeň 7

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	40' VZ	40
UT	10' rozklus – 6 x 1000m in 5:45, prestávka v pokluse 3' - 10' výklus	70
Štv	10' VZ + 60' AZ každých 10' zrýchlenie na vzdialenosť 30 m	70
So	Pomalý beh 60' v spodnej VZ	60



5 km pod 30 min

týždeň 8

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	10' VZ - 35' AZ	45
St	10' rozklus – 2 x 2000m in 11:30, prestávka v pokluse 5', 2 x 1000m in 5:30, prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	65
Štv	60' beh v striedavom tempe je 15' VZ a á 15' AZ	60
So	Pomalý beh v 70' v spodnej VZ	70



týždeň 9

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	20' beh vo voľnom tepe -5 zrýchlení na koniec	20
St	15´ rozklus – 2 x 2000m in 11:30, prestávka v pokluse 5´, 4 x 500m in 2:30, prestávka v pokluse 90´´ - 10´ výklus	68
Štv	55' beh v nízkom VZ	55
So	Pomalý beh 70´ v spodnej VZ	70



5 km pod 30 min

týždeň 10

TAG	TRAININGSEINHEIT	DAUER MIN
Po	45' VZ a 3-5 zrýchlení na koniec	45
St	10' rozklus – 500m in 2:50, prestávka v pokluse 90´´; 1000m in 5:45, prestávka v pokluse 2´; 2000m in 11:30, prestávka v pokluse 4´; 1000m in 5:40, prestávka v pokluse 2´; 500m in 2:40 - 10´ výklus	58
Štv	10' VZ + 50' AZ inkl.	60
So	Pomalý beh 75´ v nízkej tepovej frekvencií	90



týždeň 11

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	50' progresívny beh z regeneračného tempa až po AZ	50
St	15' rozklus – 2 x 2000m in 11:00, prestávka v pokluse 5', 2 x 1000m in 5:30, prestávka v pokluse 90sek - 10' výklus	70
Štv	10' VZ + 50' AZ inkl. alle 10min für 20sek Strecksprünge einbauen	50
So	Pomalý beh 60' ´ v spodnej VZ	60



5 km pod 30 min

týždeň 12

DEŇ	TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA	TRVANIE MIN
Po	60' beh v striedavom tempe á 10' VZ a á 10' AZ	60
St	15' rozklus - 8 x 2' v plánovanom pretekárskom tempe – prestávka v pokluse 2' - 10' výklus	55
Štv	20min REG/GAT 1 inkl. 2 x 500m v plánovom pretekárskom tempe	20

Nedeľa 10 km



RAKÚSKY[®]
BEH ŽIEN



