**Tréninkový plán na 23.10.-29.10.**

**Pondělí 23.10.**

5x30m polovysoký start na max

3x10ti skok násobené odrazy (přes patu)

3x10ti skok odpichů (přes špičku)

10x110m na 80%

Břicho 100x, Záda 100x

Dle počasí se starty a odrazy dají udělat v tělárně, vyběhat ale venku!

**druhý trénink v týdnu**

3x80m, schody jakkoliv 10x nahoru, 3x150m, schody 10x jakkoliv nahoru, 3x200m, strečink, a výklus

**třetí trénink v týdnu**

Fártlek (výběh) cca 3-5km - v půlce si uděláte rozcvičku, abecedu, rovinky (ideálně do kopce).

**čtvrtý trénink v týdnu**

Fártlek (výběh) cca 3-5km - v půlce si uděláte rozcvičku, abecedu, rovinky (ideálně do kopce).