

OD CHŮZE K BĚHU

4 týdenní výzva



	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
PO	ODPOČINEK	ODPOČINEK	4 KM	5 KM
ÚT	2 KM	4 KM	ODPOČINEK	KOMBINOVANÝ TRÉNINK
ST	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	4 KM	6 KM
ČT	2 KM	3 KM	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	ODPOČINEK
PÁ	ODPOČINEK	ODPOČINEK	5 KM	ODPOČINEK
SO	2 KM	3 KM	ODPOČINEK	6 KM
NE	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	KOMBINOVANÝ TRÉNINK	ODPOČINEK