

30denní cyklistická výzva – leden

LEHKÁ VERZE

Objem –20 %, žádné VO2 intervaly. Ideální pro začátečníky nebo návrat do formy.

Týden 1 – Rozjezd & základ

Den	Trénink	Náplň	Splněno
1	Trenažér	45 min Z2, kadence 90-95	☐
2	Core	30 min stabilita	☐
3	Trenažér	40 min technika šlapání	☐
4	Volno	Mobilita / chůze	☐
5	Síla	Základní cviky 20-30 min	☐
6	Venkovní jízda	1,5-2 h Z2	☐
7	Regenerace	Lehký spin + streč 15 min	☐

Týden 2 – Síla & kontrola

Den	Trénink	Náplň	Splněno
8	Trenažér	Silová kadence 30-45 min	☐
9	Core	Střed těla 20-30 min	☐
10	Trenažér	Tempo 3×8 min	☐
11	Volno	Jóga / mobilita	☐
12	Síla	Dolní část těla 20-30 min	☐
13	Venkovní jízda	2-2,5 h Z2	☐
14	Regenerace	Lehce 15 min	☐

Týden 3 – Výkonnostní základ

Den	Trénink	Náplň	Splněno
15	Trenažér	Sweet spot 2×15 min	☐
16	Core	Stabilita 20-30 min	☐
17	Trenažér	VO2 light 5×3 min	☐
18	Volno	Odpočinek	☐
19	Síla	Výbušnost + guma 20-30 min	☐
20	Venkovní jízda	2,5-3 h	☐
21	Regenerace	Velmi lehce 20 min	☐

Týden 4 – Konzistence & test

Den	Trénink	Náplň	Splněno
22	Trenažér	Tempo pyramida 35-45 min	☐
23	Core	Mobilita 20-30 min	☐
24	Trenažér	FTP test	☐
25	Volno	Odpočinek	☐
26	Síla	Lehká síla 20-30 min	☐
27	Venkovní jízda	2-3 h	☐
28	Regenerace	Lehký spin 15 min	☐
29	Bonus	Oblíbený trénink 30 min	☐
30	Závěr	60 min + shrnutí	☐