

30denní cyklistická výzva – březen

ZÁKLADNÍ VERZE

1 kvalitní jednotka týdně, důraz na vytrvalost a regeneraci.

Legenda intenzity:

Z1 = 50-60 % FTP (RPE 1-2) - velmi lehce

Z2 = 60-75 % FTP (RPE 3-4) - vytrvalost

Z3 = 76-87 % FTP (RPE 5-6) - tempo

Z4 = 88-102 % FTP (RPE 7-8) - práh / sweet spot

Z5 = 103-120 % FTP (RPE 8-9) - VO2

Z6 = 120 %+ FTP (RPE 9-10) - anaerobní

Týden 1

Den	Trénink	Náplň	✓
1	Venku	75 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
2	Core	Core 25-35 min: stabilita (plank/side plank/dead bug) + mobilita kyčle/HR.	<input type="checkbox"/>
3	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 3x8 min tempo (80-88 % FTP), pauza 4 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
4	Volno	Mobilita 20 min + chůze 20-30 min.	<input type="checkbox"/>
5	Kolo lehce	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
6	Venku	105 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
7	Regenerace	Volno / lehký streč 15 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 2x12 min sweet spot (88-94 % FTP), pauza 6 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
9	Core	Core 25-35 min: stabilita (plank/side plank/dead bug) + mobilita kyčle/HR.	<input type="checkbox"/>
10	Venku	90 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
11	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
12	Síla	Síla 35-45 min: dřepy/výpady/hip hinge + core. Střední zátěž, technicky čistě.	<input type="checkbox"/>
13	Venku	120 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
14	Regenerace	40 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 4x6 min tempo (85-90 % FTP), pauza 3 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
16	Core	Core 25-35 min: stabilita (plank/side plank/dead bug) + mobilita kyčle/HR.	<input type="checkbox"/>
17	Venku	95 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
18	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
19	Kolo lehce	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
20	Venku	135 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
21	Regenerace	Volno / jóga 15-20 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 2x8 min práh (95-102 % FTP), pauza 6 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
23	Core	Core 25-35 min: stabilita (plank/side plank/dead bug) + mobilita kyčle/HR.	<input type="checkbox"/>
24	Venku	75 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
25	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
26	Kolo lehce	50 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
27	Venku	120 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
28	Regenerace	35 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Bonus	60 min Z2 nebo oblíbený okruh (bez závodění).	<input type="checkbox"/>
30	Lehce	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
31	Závěr	60 min volně + zhodnocení měsíce (pocit, spánek, únava).	<input type="checkbox"/>