

30denní cyklistická výzva – březen

ZÁVODNÍ EDICE

3 kvalitní jednotky týdně, závodní simulace a taper.

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	105 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. 6x4 min VO2 (110-120 % FTP), pauza 4 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
4	Kolo lehce	55 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
5	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 3x12 min OVER/UNDER: střídání 1 min 105 % / 1 min 90 % (opakovat). Pauza 6 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
6	Venku	3 h Z2 + 2x20 min sweet spot (88-94 %).	<input type="checkbox"/>
7	Regenerace	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 10x10 s sprint (max), mezi tím 150 s lehce. Pak 20-30 min Z2. 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	120 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
11	Kolo lehce	50 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
12	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 3x12 min práh (95-102 % FTP), pauza 5 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>
13	Venku	3-3,5 h vytrvalost + 6x3 min Z5 (VO2) do kopce.	<input type="checkbox"/>
14	Regenerace	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	Trenažér	Anaerobní: Rozjezd 15 min. 3 série: 6x30/30 (30 s 130-150 % / 30 s volně), mezi sériemi 6 min lehce. Vyjetí 10 min.	<input type="checkbox"/>
16	Core	Core 25-35 min: stabilita (plank/side plank/dead bug) + mobilita kyčle/HR.	<input type="checkbox"/>
17	Venku	120 min Z2 (vytrvalost), kadence 85-95. + 5-10 min streč.	<input type="checkbox"/>
18	Kolo lehce	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>
19	Trenažér	Rozjezd 10-15 min Z1-Z2. 3x15 min OVER/UNDER: střídání 1 min 105 % / 1 min 90 % (opakovat). Pauza 7 min. Vyjetí 10 min Z1.	<input type="checkbox"/>

20	Závodní simulace	2-2,5 h: po rozjezdu 60 min Z2, pak 40-60 min v závodním tempu (Z3-Z4) + závěr 10 min all-out (RPE 9).	<input type="checkbox"/>
21	Regenerace	45 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Trenažér	FTP test: Rozjezd 20 min. 5 min svižně, 10 min lehce. Poté 20 min maximum (stálé). Vyjetí 15 min.	<input type="checkbox"/>
23	Core	Mobilita 25 min (kyčle/hamstringy/hrudník).	<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	2 h Z2 + 5×5 min Z4 (95-100 %) s 5 min volně.	<input type="checkbox"/>
28	Regenerace	40 min Z1-Z2 velmi lehce, vysoká kadence 90+.	<input type="checkbox"/>

Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Taper	60 min Z2 + 3×3 min Z4 (pauza 3 min) - jen „nažhavit“, ne zničit.	<input type="checkbox"/>
30	Taper	45 min Z1-Z2 + 4×10 s sprint (dlouhé pauzy).	<input type="checkbox"/>
31	Taper	60 min volně + protažení 15 min. Připraveno na duben.	<input type="checkbox"/>