

30denní cyklistická výzva - červen LEHKÁ VERZE

Více intenzity, lepší práce s tempem a vytrvalostí.

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	90 min Z2.	<input type="checkbox"/>
2	Core	Core 30 min.	<input type="checkbox"/>
3	Trenažér	3×10 min sweet spot Z4.	<input type="checkbox"/>
4	Volno	Mobilita.	<input type="checkbox"/>
5	Lehce	50 min Z1.	<input type="checkbox"/>
6	Venku	120 min Z2.	<input type="checkbox"/>
7	Regenerace	45 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Trenažér	4×6 min práh Z4.	<input type="checkbox"/>
9	Core	Core + mobilita.	<input type="checkbox"/>
10	Venku	100 min Z2.	<input type="checkbox"/>
11	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
12	Síla	Dřepy, výpady, core.	<input type="checkbox"/>
13	Venku	150 min Z2.	<input type="checkbox"/>
14	Regenerace	45 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	Trenažér	5×3 min VO2 Z5.	<input type="checkbox"/>
16	Core	Core 30 min.	<input type="checkbox"/>
17	Venku	110 min Z2.	<input type="checkbox"/>
18	Volno	Mobilita.	<input type="checkbox"/>
19	Trenažér	2×15 min sweet spot.	<input type="checkbox"/>
20	Venku	160 min Z2.	<input type="checkbox"/>
21	Regenerace	50 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Trenažér	2×12 min over/under.	<input type="checkbox"/>
23	Core	Mobilita + core.	<input type="checkbox"/>
24	Venku	90 min Z2.	<input type="checkbox"/>
25	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
26	Lehce	55 min Z1.	<input type="checkbox"/>
27	Venku	150 min.	<input type="checkbox"/>
28	Regenerace	45 min.	<input type="checkbox"/>

Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Bonus	35 min tempo test.	<input type="checkbox"/>
30	Lehce	45 min Z1.	<input type="checkbox"/>
31	Závěr	Volná jízda 60 min.	<input type="checkbox"/>