

# 30denní cyklistická výzva - červen TVRDÁ VERZE

Výkonnostní trénink pro zkušené hobby jezdce.

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	120 min Z2 + 3×8 min tempo.	<input type="checkbox"/>
2	Core	Core + mobilita 35 min.	<input type="checkbox"/>
3	Trenažér	4×10 min sweet spot.	<input type="checkbox"/>
4	Lehce	60 min Z1.	<input type="checkbox"/>
5	Kopce	6×4 min silově do kopce.	<input type="checkbox"/>
6	Venku	180 min Z2.	<input type="checkbox"/>
7	Regenerace	50 min.	<input type="checkbox"/>

## Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Trenažér	5×5 min práh.	<input type="checkbox"/>
9	Core	Core + síla.	<input type="checkbox"/>
10	Venku	120 min tempo.	<input type="checkbox"/>
11	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
12	VO2	6×3 min Z5.	<input type="checkbox"/>
13	Venku	200 min vytrvalost.	<input type="checkbox"/>
14	Regenerace	60 min.	<input type="checkbox"/>

## Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	Kopce	8×3 min silově.	<input type="checkbox"/>
16	Core	Mobilita + core.	<input type="checkbox"/>
17	Venku	140 min Z2.	<input type="checkbox"/>
18	Lehce	60 min.	<input type="checkbox"/>
19	Trenažér	3×15 min sweet spot.	<input type="checkbox"/>
20	Venku	220 min.	<input type="checkbox"/>
21	Regenerace	60 min.	<input type="checkbox"/>

## Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Trenažér	Over/under 3×12 min.	<input type="checkbox"/>
23	Core	Core 35 min.	<input type="checkbox"/>
24	Tempo	100 min Z3.	<input type="checkbox"/>
25	Volno	Odpočinek.	<input type="checkbox"/>
26	VO2	7×2 min Z5.	<input type="checkbox"/>
27	Venku	240 min.	<input type="checkbox"/>
28	Regenerace	50 min.	<input type="checkbox"/>

## Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Test	FTP / výkonový test.	<input type="checkbox"/>
30	Lehce	50 min Z1.	<input type="checkbox"/>
31	Závěr	Volná jízda 75 min.	<input type="checkbox"/>