30denní cyklistická výzva – červen ZÁKLADNÍ VERZE

Pravidelné ježdění, budování kondice a radosti z kola.

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	60 min Z2 lehce.	☐
2	Volno	Mobilita 15 min.	☐
3	Kolo	75 min Z2.	☐
4	Core	Core 20 min.	☐
5	Lehce	45 min Z1.	☐
6	Venku	90 min Z2.	☐
7	Regenerace	40 min lehce.	☐

Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Venku	75 min Z2.	☐
9	Volno	Odpočinek.	☐
10	Kolo	4×4 min Z3.	☐
11	Core	Core + mobilita.	☐
12	Lehce	50 min Z1–Z2.	☐
13	Venku	100 min Z2.	☐
14	Regenerace	40 min lehce.	☐

Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	Venku	80 min Z2.	☐
16	Volno	Mobilita.	☐
17	Kolo	5×3 min Z4.	☐
18	Core	Core 25 min.	☐
19	Lehce	50 min Z1.	☐
20	Venku	120 min Z2.	☐
21	Regenerace	45 min.	☐

Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Venku	90 min Z2.	☐
23	Volno	Odpočinek.	☐
24	Kolo	3×8 min tempo Z3.	☐
25	Core	Mobilita + střed těla.	☐
26	Lehce	45 min.	☐
27	Venku	130 min Z2.	☐
28	Regenerace	40 min.	☐

Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Bonus	60 min tempo.	☐
30	Lehce	45 min Z1.	☐
31	Závěr	Volná vyjížďka 60 min.	☐