

# 30denní cyklistická výzva – červen ZÁVODNÍ EDICE

Forma během závodní sezóny – výkon, regenerace a závodní specifika.

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	Aktivace	75 min + sprinty 8×15 s.	<input type="checkbox"/>
2	VO2	5×4 min Z5.	<input type="checkbox"/>
3	Lehce	60 min Z1.	<input type="checkbox"/>
4	Prahový	3×12 min Z4.	<input type="checkbox"/>
5	Openers	45 min + krátké nástupy.	<input type="checkbox"/>
6	Závod	XC / silniční závod nebo simulace 90–120 min.	<input type="checkbox"/>
7	Regenerace	60 min lehce.	<input type="checkbox"/>

## Týden 2

Den	Trénink	Náplň	✓
8	Vytrvalost	120 min Z2.	<input type="checkbox"/>
9	Sprinty	10×20 s maximálně.	<input type="checkbox"/>
10	Lehce	60 min.	<input type="checkbox"/>
11	Prahový	2×20 min sweet spot.	<input type="checkbox"/>
12	Openers	45 min aktivace.	<input type="checkbox"/>
13	Závod	Maraton / grupetto simulace.	<input type="checkbox"/>
14	Regenerace	75 min lehce.	<input type="checkbox"/>

## Týden 3

Den	Trénink	Náplň	✓
15	VO2	6×3 min Z5.	<input type="checkbox"/>
16	Lehce	60 min.	<input type="checkbox"/>
17	Kopce	5×6 min do kopce.	<input type="checkbox"/>
18	Volno	Kompletní odpočinek.	<input type="checkbox"/>
19	Openers	45 min + sprinty.	<input type="checkbox"/>
20	Závod	Krátký intenzivní závod.	<input type="checkbox"/>
21	Regenerace	60 min.	<input type="checkbox"/>

## Týden 4

Den	Trénink	Náplň	✓
22	Tempo	90 min Z3.	<input type="checkbox"/>
23	VO2	30/30 intervaly 2×10 min.	<input type="checkbox"/>
24	Lehce	50 min.	<input type="checkbox"/>
25	Prahový	2×15 min Z4.	<input type="checkbox"/>
26	Openers	45 min.	<input type="checkbox"/>
27	Hlavní závod	Prioritní závod sezóny.	<input type="checkbox"/>
28	Regenerace	75 min velmi lehce.	<input type="checkbox"/>

## Týden 5

Den	Trénink	Náplň	✓
29	Vyjetí	60 min Z1-Z2.	<input type="checkbox"/>
30	Lehce	45 min.	<input type="checkbox"/>
31	Závěr	Volná vyjížďka + strečink.	<input type="checkbox"/>