

1. trénink:

- běh - 40 minut (5-6 km)
- 15 minut protažení
- běh - 20 minut (2-3 km)

2. trénink:

- běh - 30 minut na 50%
- házení kamenem (asi 3-4 kg) – 3 x 10 hodů různým způsobem
(házet jako v pádu – po každém hodu popoběhnout 3-4 kroky za hodem)
- běh - 30 minut na 50%
- 15 minut protažení + posilování podle svého uvážení

3. trénink:

- běh - 30 minut (4-5 km)
- 15 minut protažení
- běh - 20 minut (3 km)

4. trénink:

- běh 30 minut (5 km)
- 15 minut protažení
- posilování: 3 série:
 - 60 x břicho – nohy na zemi
 - 15 kliků
 - 60 x břicho – nohy zvednuté
 - 30 x cvičení na záda
- výklus – 1 km

5. trénink:

- běh 15 minut (2-3 km)
- 15 minut protažení
- skoky do dálky z místa - 3 série:
 - 5 x sounož
 - 5 x trojskok
 - 5 x pětiskok
- běh 40 minut (8 km)

6. trénink:

- běh 30 minut
- 15 minut protažení
- 10 x 30 m atletická abeceda (ABC)
- běh – 3 série – mezi sériemi odpočinek 5 minut:
 - 3 x 30 m na 100%
 - 3 x 50 m na 100%
 - 3 x 30 m na 100%
- výklus – 1 km

7. trénink:

- běh – 60 minut (8 km)
- 15 minut protažení
- házení kamenem (asi 3-4 kg) – 3 x 10 hodů různým způsobem
(házet jako v pádu – po každém hodu popoběhnout 3-4 kroky za hodem)

8. trénink:

- běh – 1 km
- 15 minut protažení
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh – 3 série – mezi sériemi výklus asi 800 m: 5 x 50 m na 100%
- posilování: 2 série:
 - 60 x břicho – nohy na zemi
 - 15 kliků
 - 60 x břicho – nohy zvednuté
 - 30 x cvičení na záda
- výklus – 1 km

9. trénink:

- rozklusání – 800 m
- 15 minut protažení
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh 4 x 100 m „rozloženě“ (tj. 15 m na 100%, 5 m setrvačně, ...)
- běh – 3 série – mezi sériemi odpočinek 5 min.:
 - 3 x 60 m na 100%
 - 3 x 40 m na 100%
 - 3 x 20 m na 100%
- výklus – 1 km

10. trénink:

- rozklusání – 800 m
- 10 minut protažení
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh na 100%: 1 x 100 m, 1 x 70 m, 1 x 30 m
- 5 x 20 m na 100% z nízkého startu
- 5 minut protažení
- běh 5 x 30 m na 100% z nízkého startu
- výklus – 500 m
- hody kamenem – 3 x 15
- výklus – 1 km

11. trénink:

- rozklusání – 800 m
- 10 minut protažení
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh 5 x 60 m na 100%
- odpočinek a protažení 5 minut
- běh 5 x 40 m na 100%
- odpočinek a protažení 5 minut
- běh 5 x 60 m na 100%
- posilování: 2 série:
 - 60 x břicho – nohy na zemi
 - 15 kliků
 - 60 x břicho – nohy zvednuté
 - 30 x cvičení na záda
- skoky – švihadlo (snožmo, po jedné noze, ...) nebo podle tréninku č. 5
- výklus – 1 km

12. trénink:

- rozklusání – 800 m
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh:
 - 60 m na 100%
 - 50 m na 100%
 - 30 m na 100%
 - 15 m na 100%
- 10 minut protažení
- běh na 100%:
 - 4 x 20 m
 - 4 x 30 m
 - 4 x 50 m (10 m popředu, 10 m pozadu, ...)
- výklus – 800 m
- běh 4 x 50 m na 100%
- 10 minut protažení
- posilování - 2 série:
 - 60 x břicho – nohy na zemi
 - 15 kliků
 - 60 x břicho – nohy zvednuté
 - 30 x cvičení na záda
- výklus – 1 km

13. trénink:

- rozklusání – 800 m
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh: 6 x 100 m rozloženě (20 m sprint, 5 m setrvačně, 20 m sprint, ...)
- švihadlo (snožmo, po jedné noze, pozadu) – celkem asi 2000 přeskoků
- běh: 6 x 100 m rozloženě (20 m sprint, 5 m setrvačně, 20 m sprint, ...)
- posilování: 2 série: - 60 x břicho – nohy na zemi
 - 15 kliků
 - 60 x břicho – nohy zvednuté
 - 30 x cvičení na záda
- výklus – 1 km

14. trénink:

- rozklusání – 800 m
- 10 minut protažení
- atletická ABC – 10 x 30 m
- běh: 4 x 100 m rozloženě (20 m sprint, 5 m setrvačně, 20 m sprint, ...)
- běh – 3 série – mezi sériemi odpočinek 5 minut (protažení):
 - 3 x 60 m na 100%
 - 3 x 40 m na 100%
 - 3 x 20 m na 100%
- výklus – 1 km

15. trénink:

- běh – 60 minut (8 km)
- 10 minut protažení
- hody kamenem – 3 x 15

Poznámky:

1. série znamená opakování, tj. např. trénink č. 14:
9 běhů (3+3+3) odpočinek 5 min. + 9 (3+3+3) běhů + odpočinek 5 min. + 9 běhů (3+3+3);
2. vzdálenosti je třeba odhadnout (např. odkrokovat);
3. při posilování je možné si jednotlivé série upravit dle svých potřeb a možností;
4. skoky přes švihadlo je možné zařadit do každého tréninku (pokud tam již nejsou);
5. mezi jednotlivé tréninky je vhodné zařadit plavání a jízdu na kole;
6. tréninky by se neměly přeskakovat. tj. provádět je podle pořadí, v jakém jsou uvedeny;
7. v případě nutnosti lze zmenšit počet sérií, např. místo 3 sérií udělat jen 2 série.