

1. týden

Začněte rychlou chůzí po dobu **10 min**, dále velmi pomalý běh o délce **1 min**. Tuto kombinaci opakujte za sebou **3x** (33 minut) alespoň **3x** v tomto týdnu.

2. týden

Rychlá chůze **6 min**, běh **2 min**, kombinaci opakujte za sebou **3x** (24 minut) **4x** v tomto týdnu.

3. týden

Rychlá chůze **5 min**, běh **3 min**, kombinaci opakujte za sebou **4x** (32 minut) **3x** v tomto týdnu.

4. týden

Rychlá chůze **3 min**, běh **5 min**, kombinaci opakujte za sebou **4x** (32 minut) **4x** v tomto týdnu.

5. týden

Rychlá chůze **1 min**, běh **7 min**, kombinaci opakujte za sebou **4x** (32 minut) **4x** v tomto týdnu.

6. týden

Rychlá chůze **1 min**, běh **9 min**, kombinaci opakujte za sebou **3x** (30 minut) **4x** v tomto týdnu.

7. týden

Gratulujeme, pokud jste poctivě plnili tento plán, neměl by pro vás být problém vydržet běžet souvisle bez chůze. Zkuste běhání svým tempem **4x** týdně **15 min bez přestávky**. Pokud budete moci, pokračujte v běhu až do délky **25 min**.

8. týden

... a běháte! Ted' už máte běh pod kůží, tak zkuste vytrvat a běhat **30 minut** **4x** týdně.

Hodně štěstí přeje
Lékárna.cz

