

# TRÉNINKOVÁ TEMPA PRO PŮLMARATÓNSKÝ TRÉNINK

TEMPO NA 3 KM	TEMPO NA 5 KM	TEMPO NA 10KM	1/2MARATÓNSKÉ TEMPO	1/2 MARATÓNSKÝ ČAS	DLOUHÝ BĚH	AEROBNÍ BĚH	REGENERAČNÍ BĚH
ÚTERÝ TRÉNINK 50M-200M	ÚTERÝ TRÉNINK 300M - 800M	ÚTERÝ TRÉNINK 1000M - 2400M	ČTVRTEK TRÉNINK 8KM - 12KM		SOBOTA/NEDĚLE TRÉNINKY 8KM - 16KM	ČTVRTEK/NEDĚLE AEROBNÍ TRÉNINKY	PONDĚLÍ/PÁTEK TRÉNINKY
03:42	03:50	04:02	04:15	01:29:41	04:41	05:19	05:49
03:55	04:03	04:16	04:30	01:34:57	04:57	05:37	06:10
04:08	04:16	04:31	04:45	01:40:14	05:14	05:56	06:30
04:21	04:30	04:45	05:00	01:45:30	05:30	06:15	06:51
04:34	04:44	04:59	05:15	01:50:46	05:46	06:34	07:12
04:47	04:57	05:13	05:30	01:56:03	06:03	06:52	07:32
05:00	05:11	05:28	05:45	02:01:20	06:20	07:11	07:53
05:13	05:24	05:42	06:00	02:06:36	06:36	07:30	08:13
05:26	05:37	05:56	06:15	02:11:52	06:53	07:49	08:34
05:39	05:51	06:10	06:30	02:17:09	07:09	08:08	08:54
05:52	06:04	06:25	06:45	02:22:25	07:25	08:26	09:15
06:05	06:18	06:39	07:00	02:27:42	07:42	08:45	09:35
06:18	06:32	06:53	07:15	02:32:59	07:59	09:04	09:56
06:31	06:45	07:07	07:30	02:38:15	08:15	09:22	10:16
06:45	06:59	07:22	07:45	02:43:32	08:32	09:41	10:37
06:58	07:12	07:36	08:00	02:48:48	08:48	10:00	10:58