

Mesiac: **September**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **September**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **September**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Október**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



Mesiac: **Október**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Október**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

☀️ Redukované dýchanie								
☾	príklad	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
		1	2	3	4	5	6	7
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							





☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **December**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **December**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **December**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň

deň

deň

deň

deň

deň

deň

1

2

3

4

5

6

7

večerný tréning 1. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 2. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 3. chôdza

37

poobede minúty

večerný tréning 4. chôdza

30

poobede minúty

večerný tréning 5. chôdza

40

poobede minúty

večerný tréning 6. chôdza

37

poobede minúty



Mesiac: **Január**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Január**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň

deň

deň

deň

deň

deň

deň

1

2

3

4

5

6

7

večerný tréning 1. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 2. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 3. chôdza

37

poobede minúty

večerný tréning 4. chôdza

30

poobede minúty

večerný tréning 5. chôdza

40

poobede minúty

večerný tréning 6. chôdza

37

poobede minúty

Mesiac: **Január**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **február**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾	príklad	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
		1	2	3	4	5	6	7
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



Mesiac: **február**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							





☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Apríl**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Apríl**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾ príklad								
	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
	1	2	3	4	5	6	7	
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Apríl**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾	príklad	deň	deň	deň	deň	deň	deň	deň
		1	2	3	4	5	6	7
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							





☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							

Mesiac: **Máj**

Týždeň: od ..... do .....

☀️ Redukované dýchanie								
☾	príklad	deň 1	deň 2	deň 3	deň 4	deň 5	deň 6	deň 7
☀️	ranný tréning 1. chôdza							
	25							
	doobeda minúty							
☀️	2							
	ranný tréning 2. chôdza							
	27							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 3. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 4. chôdza							
	25							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 5. chôdza							
	28							
☀️	doobeda minúty							
	ranný tréning 6. chôdza							
	30							
☀️	doobeda minúty							

☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							





☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

večerný tréning 1. chôdza

35



poobede minúty

večerný tréning 2. chôdza

35



poobede minúty

večerný tréning 3. chôdza

37



poobede minúty

večerný tréning 4. chôdza

30



poobede minúty

večerný tréning 5. chôdza

40



poobede minúty

večerný tréning 6. chôdza

37



poobede minúty



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							





☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň

deň

deň

deň

deň

deň

deň

1

2

3

4

5

6

7

večerný tréning 1. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 2. chôdza

35

poobede minúty

večerný tréning 3. chôdza

37

poobede minúty

večerný tréning 4. chôdza

30

poobede minúty

večerný tréning 5. chôdza

40

poobede minúty

večerný tréning 6. chôdza

37

poobede minúty



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							



☺☺ Redukované dýchanie



príklad

deň  
1

deň  
2

deň  
3

deň  
4

deň  
5

deň  
6

deň  
7

☾	večerný tréning 1. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 2. chôdza							
	35							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 3. chôdza							
	37							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 4. chôdza							
	30							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 5. chôdza							
	40							
	poobede minúty							
☾	večerný tréning 6. chôdza							
	37							
	poobede minúty							