

A woman with long blonde hair is captured in a side profile, running. She is wearing a black sports bra, black leggings with "NIKE" visible on the waistband, and bright pink sneakers. Her right leg is lifted, and her arms are in a running motion. The background is a solid, warm brown color.

**M2X**  
Running  
Club

# tekaški program

5 TEDNOV



# “Če je dovolj za HYROX, je dovolj tudi zate.”

Ta **tekaški sistem** ni nastal naključno.  
Zgrajen je po enakih principih, **po katerih se na HYROX pripravlja Aljaž Ploj.**

Ne lovimo kilometrov.  
Ne lovimo tempa.  
Lovimo kontrolo intenzivnosti.

Ker napredek ni rezultat z več napora.  
Napredek je rezultat pravilnega napora.

## **KLJUČNA FILOZOFIJA PROGRAMA**

80 % teka je pod kontrolo.  
20 % teka je namenoma intenzivnega.

Zato ta program deluje tako za:

- začetnika, ki želi prvič sistematično trenirati
- rekreativca, ki želi napredovati
- atleta, ki cilja HYROX ali drugo tekmovanje

### **BK – BAZIČNA KONDICIJA** (60–70 % HRmax)

Za koga? Za začetnike, rekreativce, regeneracijo, gradnjo “motorja”  
To je temelj. Če nimaš baze, nimaš hitrosti.

### **EK – EXTENZIVNA KONDICIJA** (70–80 % HRmax)

Za koga? Za tiste, ki želijo napredovati, izboljšati tempo, povečati vzdržljivost  
To je “sweet spot” napredka. Dovolj zahtevno, da rasteš.  
Dovolj kontrolirano, da ne izgoriš.


### **IK – INTENZIVNA KONDICIJA** (85–95 % HRmax)

Za koga? Za napredne, tiste, ki želijo hitrost, tiste, ki želijo premik zmogljivosti  
To ni vsak dan. To je orodje. Uporabljaš ga pametno — ne egoistično.

## **BK – BAZIČNA KONDICIJA**


**Normalen / lahek tempo – “lahko bi tekkel dolgo”**

**Srčni utrip (% HRmax):**

 **60–70 %**

**Myzone cone:**

 **Z2 – MODRA cona (60–69 %)**

(za začetnike lahko občasno tudi  Z1)

**Kako se počuti:**

- dihanje umirjeno
- pogovor možen v celih stavkih
- občutek “lahko bi še dolgo”

**Namen:**


- gradnja aerobne baze
- učenje ritma
- regeneracija + volumen

 **To je temelj programa.**

## **EK – EXTENZIVNA KONDICIJA**

**Srednji tempo – “kontrolirano zahtevno”**

**Srčni utrip (% HRmax):**

 **70–80 %**

**Myzone cone:**

 **Z3 – ZELENA cone (70–79 %)**

(zgornji del cone je že konkretno delo)

**Kako se počuti:**

- dihanje hitrejše
- pogovor možen le v krajših stavkih
- občutek: delam, ampak imam kontrolo

**Namen:**


- izboljšanje vzdržljivosti
- ekonomika teka
- povezava med bazo in intenzivo

 **To je “sweet spot” za napredek pri rekreativcih.**

## **IK – INTENZIVNA KONDICIJA**


**Intervali – “močno / eksplozivno”**

**Srčni utrip (% HRmax):**

 **85–95 %**

**(kratki vrhovi lahko tudi do 100 %)**

**Myzone cone:**

 **Z4 – RUMENA (80–89 %)**

 **Z5 – RDEČA (90–100 %)**

**Kako se počuti:**





- težko dihanje
- pogovor ni mogoč
- jasen občutek napora

**Namen:**

- dvig VO<sub>2</sub> max
- hitrost, moč, toleranca na napor
- “prebujanje” sistema

 **Vedno v intervalih + obvezna aktivna pavza (BK/Z2).**

 **HITRI POVZETEK (za Myzone Match Class)**

Tip	% HRmax	Myzone cona	Barva
BK	60–70 %	Z2	 modra
EK	70–80 %	Z3	 zelena
IK	85–95 %	Z4–Z5	 → 



### MYZONE TEK – BK (BAZIČNA KONDICIJA)

**Trajanje:** 45 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** gradnja aerobne baze + stabilen ritem

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8,0–8,5 km

#### 🎯 INTENZIVNOST (Myzone)

**Ciljna cona:**

● Z2 – MODRA cona

**Srčni utrip:**

👉 60–70 % HRmax

Če utrip zleze v ● Z3 → rahlo upočasni

Če pade v □ Z1 → zelo rahlo pospeši

#### 🕒 STRUKTURA VADBE (Match Class)

##### OGREVANJE – 5 min

- zelo lahek tek
- postopni dvig iz □ Z1 v ● Z2
- fokus: sproščen korak, ritem dihanja

##### GLAVNI DEL – 35 min

Enakomeren BK tek

**Tempo (orientacija):** 👉 ~ 5:30 min/km (tempo prilagodite svojim zmožnostim)

#### 🎯 cilj:

- zadržati Z2 cono čim dlje
- tempo je samo smernica – **cona ima prednost**

#### 💡 opomba za člane:

- če tempo 5:30 dvigne utrip nad Z2 → upočasni
- če si še vedno nizko v Z2 → lahko ohraniš tempo

##### UMIRJANJE – 5 min

- postopno upočasnjevanje
- lahek tek → hoja
- spust v □ Z1

#### Glavne prednosti prvega treninga:

- Zagotavlja kontroliran in varen začetek tekaškega programa z jasnim poudarkom na razvoju aerobne kapacitete brez nepotrebnega kumulativnega stresa.
- Razvija sposobnost uravnavanja tekaškega ritma ter objektivno zaznavanje intenzivnosti vadbe s pomočjo Myzone srčnih con.
- Ustvarja fiziološko osnovo za postopno stopnjevanje obremenitev ter pomembno zmanjšuje tveganje za prezgodnjo utrujenost in preobremenitvene poškodbe.

### **MYZONE TEK – BK + IK (INTERVALI)**

**Trajanje:** 60 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** aerobna baza + kratki intenzivni dražljaji

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 9–10 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK del:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Intervali:** ● Z4 → ● Z5 (85–90 % HRmax)

**Pavze:** ● Z2 / □ Z1

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 35 min**

**Tempo (orientacija):** 🏃 ~ 5:15 min/km (tempo prilagodite svojim zmožnostim)


#### **cilj:**

- stabilen ritem
- ostati pretežno v ● Z2
- nadzorovano dihanje

#### **INTERVALNI DEL – 10 min**

**Struktura:**

- **30 s hiter tek** → do **90 % HRmax** (● Z4 / ● Z5)
- **1:30 min zelo lahek tek ali hoja** → ● Z2 / □ Z1

 ponavljaš do izteka 10 min

#### **cilj:**

- kratek, nadzorovan intenzivni dražljaj
- brez popolne izčrpanosti

#### **RAZTEK – 15 min**

- zelo lahek tek → hoja
- postopni spust v □ Z1
- umirjanje dihanja in ritma

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Združuje stabilno aerobno obremenitev z nadzorovanimi kratkimi intervali, kar omogoča učinkovit razvoj kondicije brez presejanja regeneracijskih sposobnosti.
- Kratki intenzivni dražljaji aktivirajo živčno-mišični sistem in izboljšujejo toleranco na višje srčne utripe ob minimalnem tveganju preobremenitve.
- Daljši raztek zagotavlja postopno umirjanje organizma, pospešuje regeneracijo in ohranja kakovost izvedbe v naslednjih treningih.

### **M2X 3 – TEK (PROGRESIVNI BK + EK)**



**Trajanje:** 50 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj aerobne vzdržljivosti in nadzorovane progresije intenzivnosti



**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8–9 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)
- **EK:**  Z3 (70–80 % HRmax)





#### **STRUKTURA VADBE**

##### **BK TEK – 10 min**


- lahek, enakomeren tek
- postopni dvig iz  Z1 v  Z2
- priprava na progresijo

##### **EK – PROGRESIVNI TEK – 15 min**

##### **Struktura (vsakih 5 min):**

- **0–5 min:** ~ 70 % HRmax (spodnji del  Z3)
- **5–10 min:** ~ 75 % HRmax (sredina  Z3)
- **10–15 min:** ~ 79 % HRmax (zgornji del  Z3)
- enakomerno pospeševanje
- brez prehoda v  Z4

##### **BK TEK – 5 min**


- lahek tek
- spust intenzivnosti v  Z2
- delna regeneracija

##### **EK – PROGRESIVNI TEK – 15 min**

##### **Struktura (vsakih 5 min):**

- **0–5 min:** ~ 70 % HRmax
- **5–10 min:** ~ 75 % HRmax
- **10–15 min:** ~ 79 % HRmax
- ponovitev progresije
- poudarek na kontroli in konsistenci

##### **BK TEK – 5 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- prehod proti  Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Uči postopno in nadzorovano povečevanje intenzivnosti brez nenadnih preskokov v višje srčne cone.
- Izboljšuje sposobnost vzdrževanja višje aerobne obremenitve ob stabilnem srčnem utripu.
- Razvija zavedanje tempa in intenzivnosti, kar omogoča boljši prenos v daljše in zahtevnejše tekaške treninge.

# 1. TEDEN RECAP

Prvi teden je bil namenjen **postavitvi temeljev tekaškega programa** in uvajanju Myzone sistema kot orodja za nadzor intenzivnosti.

## ✓ **Trening 1 – BK tek**

Osredotočen na razvoj aerobne baze, učenje ritma in zadrževanje v ● Z2 coni. Namen je bil vzpostaviti stabilen tempo in varno vstopiti v tekaški blok.

## ✓ **Trening 2 – BK + IK**

Kombinacija daljšega baznega teka in kratkih intenzivnih intervalov. Intervali so služili kot kratek dražljaj za živčno-mišični sistem, BK in raztek pa sta zagotovila kontrolo in regeneracijo.

## ✓ **Trening 3 – Progresivni BK + EK**

Postopno stopnjevanje intenzivnosti v ● Z3 coni je razvijalo občutek za tempo, nadzor srčnega utripa in sposobnost vzdrževanja srednje intenzivnega teka.

## 🎯 **KLJUČNI CILJI 1. TEDNA**

- vzpostavitev aerobne osnove
- razumevanje Myzone con in njihove uporabe pri teku
- učenje nadzora intenzivnosti namesto lovljenja hitrosti

Prvi teden ni bil namenjen maksimalnim naporom, temveč **konsistentnosti, kontroli in pripravi telesa na nadaljnje stopnjevanje obremenitev.**

### **M2X – 2. TEDEN / TRENING 1 (BK + EK INTERVALI)**

**Trajanje:** 65 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj aerobne vzdržljivosti pri višjem tempu in nadzor prehodov med intenzivnostmi

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 10–11 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Hitrejši odseki:** ● Z3 (zgornji del)

**Pavze:** ● Z2

#### **STRUKTURA VADBE**

##### **BK TEK – 20 min**


**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- postopna priprava na intervalni del

##### **EK INTERVALI – 5 × 8 min**

**Struktura posameznega intervala:**



- 4 min hitreje → ~ 3:50 min/km
- (● Z3 – višja aerobna obremenitev)
- 4 min BK → ~ 5:30 min/km
- (● Z2 – aktivna regeneracija)
-  ponovi 5-krat

##### **BK TEK – 5 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje intenzivnosti
- prehod v ● Z2 / □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Podaljšuje čas teka v višji aerobni coni, kar učinkovito izboljšuje vzdržljivost in toleranco na hitrejši tempo.
- Izboljšuje sposobnost hitrega prehoda med obremenitvami ter stabilizacijo srčnega utripa med aktivno regeneracijo.
- Razvija ekonomiko teka in nadzor intenzivnosti, kar omogoča kakovostno izvedbo daljših in zahtevnejših treningov.


  **M2X 5 – TEK (BK)**

**Trajanje:** 60 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** dolgoročna gradnja aerobne vzdržljivosti in stabilnosti tempa

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 11–12 km


 **INTENZIVNOST (Myzone)**

**BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)

 **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 60 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:10 min/km

- neprekinjen, enakomeren tek
- stabilno zadrževanje v ● Z2
- nadzorovan ritem skozi celoten trening

 **cilj:**

- maksimalni čas v optimalni aerobni coni
- razvoj ekonomike teka in ritma

**Glavne prednosti prvega treninga:**

- Podaljšuje čas teka v višji aerobni coni, kar učinkovito izboljšuje vzdržljivost in toleranco na hitrejši tempo.
- Izboljšuje sposobnost hitrega prehoda med obremenitvami ter stabilizacijo srčnega utripa med aktivno regeneracijo.
- Razvija ekonomiko teka in nadzor intenzivnosti, kar omogoča kakovostno izvedbo daljših in zahtevnejših treningov.

### **M2X 6 – TEK (BK + IK)**

**Trajanje:** 48 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj hitrosti, reaktivnosti in tolerance na visoko intenzivnost ob ohranjeni aerobni kontroli

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8–9 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Intervali (MAX):** ● Z5 (90–100 % HRmax)

**Aktivna pavza:** ● Z2 / □ Z1

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 20 min**

**Tempo (orientacija):**


 ~ 5:15 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava telesa na intenzivne intervale

**IK INTERVALI – 18 min**

**Struktura:**

- 15 s MAX pospešek → ● Z5
- 45 s počasi → ● Z2 / □ Z1

 **ponovi 18-krat**

- kratki, eksplozivni dražljaji
- poudarek na hitrosti in tehniki
- brez kopičenja dolgotrajne utrujenosti

**BK TEK – 10 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje intenzivnosti
- spust srčnega utripa proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Kratki maksimalni intervali učinkovito aktivirajo hitra mišična vlakna in izboljšujejo nevro-mišično učinkovitost.
- Visoka intenzivnost v kratkih odsekih povečuje sposobnost hitrega dviga srčnega utripa brez dolgotrajne utrujenosti.
- BK uvod in zaključek zagotavljata stabilnost, regeneracijo in varen prenos intenzivnega dražljaja v celoten tekaški program.

### **M2X 7 – TEK (PROGRESIVNI BK + EK)**



**Trajanje:** 55 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj sposobnosti daljšega zadrževanja v EK coni ob nadzorovani progresiji



**Razdalja (orientacijsko):** ~ 9–10 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)
- **EK:**  Z3 (70–80 % HRmax)




#### **STRUKTURA VADBE**

##### **BK TEK – 10 min**


- lahek, enakomeren tek
- postopni dvig iz  Z1 v  Z2
- priprava na EK progresijo

##### **EK – PROGRESIVNI TEK – 20 min**

##### **Struktura (vsakih 5 min):**

- **0–5 min:** ~ 70 % HRmax (spodnji del  Z3)
- **5–10 min:** ~ 73–75 % HRmax
- **10–15 min:** ~ 76–77 % HRmax
- **15–20 min:** ~ 79 % HRmax (zgornji del  Z3)
- postopno pospeševanje
- brez prehoda v  Z4

##### **BK TEK – 5 min**


- lahek tek
- spust intenzivnosti v  Z2
- delna regeneracija

##### **EK – PROGRESIVNI TEK – 15 min**

##### **Struktura (vsakih 5 min):**

- **0–5 min:** ~ 70 % HRmax
- **5–10 min:** ~ 75 % HRmax
- **10–15 min:** ~ 79 % HRmax
- ponovitev progresije
- poudarek na kontroli in konsistenci tempa

##### **BK TEK – 5 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- prehod proti  Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Sistematično podaljšuje čas teka v EK coni, kar izboljšuje aerobno vzdržljivost in toleranco na srednjo intenzivnost.
- Uči nadzorovano progresijo tempa brez nenadnih skokov v višje srčne cone.
- Krepi sposobnost ponavljanja kakovostnih EK odsekov tudi ob delni utrujenosti.

## 2. TEDEN RECAP

Drugi teden je nadgradil osnovo iz prvega tedna in postopno povečal **obseg, kompleksnost in intenzivnost tekaških obremenitev**, ob stalnem nadzoru preko Myzone con.

### ✓ **Trening 1 – BK + EK intervali**

Daljši bazni uvod in strukturirani EK intervali so razvijali sposobnost teka pri višjem aerobnem tempu ter nadzorovane prehode med obremenitvami.

### ✓ **Trening 2 – Dolg BK tek**

Neprekinjen 60-minutni BK tek je krepil aerobno bazo, stabilnost tempa in energijsko učinkovitost pri daljšem trajanju.

### ✓ **Trening 3 – BK + IK (kratki intervali)**

Kratki maksimalni intervali so dodali hitrostni in živčno-mišični dražljaj, BK deli pa so zagotovili kontrolo, varnost in kakovost regeneracije.

### ✓ **Trening 4 – Progresivni BK + EK**

Postopno stopnjevanje intenzivnosti v EK conih je izboljševalo zavedanje tempa, nadzor srčnega utripa in sposobnost daljšega zadrževanja v srednji intenzivnosti.

### 🎯 **KLJUČNI CILJI 2. TEDNA**

- povečanje skupnega tekaškega volumna
- podaljševanje časa v EK conih
- uvajanje nadzorovane intenzivnosti brez izgube aerobne stabilnosti

### **M2X – 3. TEDEN / TRENING 1 (BK + VALOVITA INTENZIVNOST)**

**Trajanje:** 45 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj kontrole tempa, prilagodljivosti srčnega utripa in učinkovitega prehajanja med conami

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 7,5–8,5 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Srednji odseki:** ● Z3 (70–80 % HRmax)
- **Višja intenzivnost:** ● Z4 (80–85 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 10 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 4:50 min/km


- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava na variabilne obremenitve

#### **GLAVNI DEL – VALOVITA INTENZIVNOST**

- **2 min @ ~80 % HRmax** (● Z3 zgornji del)
  - 1:30 min BK (● Z2)
- **3 min @ ~70 % HRmax** (● Z3 spodnji del)
  - 2 min BK (● Z2)
- **4 min @ ~65 % HRmax** (● Z2)
  - 2:30 min BK (● Z2)
- **3 min @ ~75 % HRmax** (● Z3 sredina)
  - 2 min BK (● Z2)
- **2 min @ ~85 % HRmax** (● Z4)
- 1:30 min BK (● Z2)

**BK TEK – 10 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:30 min/km

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Razvija sposobnost hitrega prilagajanja intenzivnosti in stabilizacije srčnega utripa med različnimi obremenitvami.
- Izboljšuje aerobno kontrolo ter učinkovitost prehodov med BK, EK in višjo intenzivnostjo.
- Pripravlja telo na kompleksnejše in bolj zahtevne intervalne treninge v nadaljevanju programa.


  **M2X – 3. TEDEN / TRENING 2 (BK)**


**Trajanje:** 60 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** utrjevanje aerobne baze in stabilnosti tempa pri zmerno višji hitrosti

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 12 km


 **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)

 **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 60 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:00 min/km

- neprekinjen, enakomeren tek
- stabilno zadrževanje v  Z2
- nadzorovan ritem skozi celoten trening

 **cilj:**

- maksimalen čas v optimalni aerobni coni
- razvoj ekonomike teka in vzdržljivosti

**Glavne prednosti prvega treninga:**

- Daljši neprekinjen BK tek učinkovito utrjuje aerobno osnovo in povečuje vzdržljivost pri zmerno višji hitrosti.
- Stabilen tempo izboljšuje ekonomiko teka in nadzor srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.
- Predstavlja ključen podporni trening, ki omogoča kakovostno izvedbo intenzivnejših enot v istem tednu.

### **M2X – 3. TEDEN / TRENING 3 (BK + IK)**

**Trajanje:** 60 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj hitrosti, srčno-žilne odzivnosti in tolerance na ponavljajoče se visoke intenzivnosti

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 9–10 km

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Hitri intervali:** ● Z4 → ● Z5 (85–95 %+ HRmax)
- **Počasni deli:** ● Z2 / □ Z1

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 15 min**

**Tempo (orientacija):**


● ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava na intervalni del

**IK INTERVALI – 15 min**

**Struktura:**

- **20 s HITRO** → ● Z4 / ● Z5
- **40 s POČASI** → ● Z2 / □ Z1

 ponovi **15-krat**

- kratki, eksplozivni pospeški
- poudarek na hitrosti in reaktivnosti
- brez dolgotrajnega zadrževanja v rdeči coni

**BK TEK – 15 min**

**Tempo (orientacija):**


● ~ 5:00 min/km

- neprekinjen, umirjen tek
- stabilizacija srčnega utripa
- priprava na drugi intervalni blok

**IK INTERVALI – 10 min**

**Struktura:**

- **15 s HITRO** → ● Z4 / ● Z5
- **45 s POČASI** → ● Z2 / □ Z1

 ponovi **10-krat**

- krajši, hitri dražljaji
- poudarek na kakovosti izvedbe
- nadzorovana utrujenost

**BK TEK – 5 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Kratki intervali visoke intenzivnosti izboljšujejo hitrost, srčno-žilno odzivnost in živčno-mišično učinkovitost.
- Vmesni BK odseki omogočajo delno regeneracijo ter ohranjanje kakovosti izvedbe skozi celoten trening.
- Kombinacija dveh intervalnih blokov razvija sposobnost ponavljanja hitrih naporov tudi ob naraščajoči utrujenosti.

### **M2X – 3. TEDEN / TRENING 4 (BK)**


**Trajanje:** 75 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** dolgoročna gradnja aerobne vzdržljivosti in mentalne stabilnosti pri daljšem neprekinjenem teku

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 15 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 75 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:00 min/km

- neprekinjen, enakomeren tek
- stabilno zadrževanje v  Z2
- nadzorovan ritem skozi celoten trening

#### **cilj:**

- maksimalen čas v optimalni aerobni coni
- razvoj vzdržljivosti, ekonomike in mentalne kontrole




#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Dolg neprekinjen BK tek bistveno povečuje aerobno kapaciteto in sposobnost dolgotrajnega dela pri zmerni intenzivnosti.
- Utrjuje ekonomiko teka in stabilnost srčnega utripa tudi ob naraščajočem trajanju obremenitve.
- Krepi mentalno vzdržljivost in samozavest, kar predstavlja ključen temelj za zahtevnejše tekaške izzive v nadaljevanju programa.


## 3. TEDEN RECAP

Tretji teden je prinesel več variabilnosti intenzivnosti, daljše neprekinjene teke in kompleksnejše intervalne strukture. Poudarek je bil na prilagodljivosti, kontroli tempa in sposobnosti prehajanja med različnimi srčnimi conami brez izgube stabilnosti.

### ✓ **Trening 1 – BK + valovita intenzivnost**

Valovita struktura je razvijala sposobnost hitrega prilagajanja tempa ter učinkovitega prehajanja med  Z2,  Z3 in  Z4. Trening je izboljševal kontrolo srčnega utripa in ekonomiko teka pri spreminjajoči se obremenitvi.

### ✓ **Trening 2 – Dolg BK tek (60 min)**

Neprekinjen tek v  Z2 je utrdil aerobno osnovo pri nekoliko višji hitrosti kot v prejšnjih tednih. Poudarek je bil na stabilnosti ritma, energetski učinkovitosti in vzdrževanju tempa brez prehoda v višje cone.

### ✓ **Trening 3 – BK + IK (dvojni intervalni blok)**

Dva intervalna sklopa sta razvijala hitrost, reaktivnost in sposobnost ponavljanja visokointenzivnih naporov ob delni utrujenosti. BK odseki med bloki so omogočali stabilizacijo in ohranjanje kakovosti izvedbe.

### ✓ **Trening 4 – Dolg BK tek (75 min)**

Najdaljši tek do tega trenutka v programu je krepil vzdržljivost, mentalno stabilnost in sposobnost dolgotrajnega zadrževanja v optimalni aerobni coni. Trening je predstavljal pomemben prehod proti zahtevnejšemu 4. tednu. intenzivnosti.

### **KLJUČNI CILJI 2. TEDNA**

- izboljšanje sposobnosti prehajanja med srčnimi conami
- podaljševanje časa pod obremenitvijo brez izgube kontrole
- razvoj hitrosti in reaktivnosti ob ohranjeni aerobni stabilnosti
- krepitev mentalne vzdržljivosti pri daljših tekih

Tretji teden je deloval kot most med nadgradnjo vzdržljivosti in vrhuncem programa v 4. tednu. Poudarek ni bil zgolj na volumnu ali intenzivnosti, temveč na sposobnosti nadzora obeh.

### **M2X – 4. TEDEN / TRENING 1 (BK + VALOVITI IK)**

**Trajanje:** 60 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** izboljšanje tolerance na višjo intenzivnost, nadzor regeneracije in sposobnost ponavljanja zahtevnih odsekov

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 9–10 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Srednja intenzivnost:** ● Z3 (70–80 % HRmax)
- **Višja intenzivnost:** ● Z4 (85 % HRmax)
- **Regeneracija:** □ Z1 (~40 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 15 min**

**Tempo (orientacija):**


 ~ 4:45 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava na intervalni del

**VALOVITI INTERVALI – 5 × 7 min**

**Struktura posameznega intervala:**

- 2 min @ ~70 % HRmax → ● Z3
- 3 min @ ~85 % HRmax → ● Z4
- 2 min @ ~40 % HRmax → □ Z1 (zelo lahek tek ali hoja)

 ponovi **5-krat**



- jasna menjava obremenitev
- poudarek na nadzorovani intenzivnosti
- aktivna regeneracija omogoča kakovost ponovitev

**BK TEK – 10 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust srčnega utripa proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Valovita struktura izboljšuje sposobnost hitrega prehajanja med srednjo in visoko intenzivnostjo.
- Aktivna regeneracija omogoča ohranjanje kakovosti teka tudi pri ponavljajočih se zahtevnih odsekih.
- Trening učinkovito povezuje aerobno stabilnost z anaerobno toleranco, kar predstavlja ključen korak v zaključni fazi programa.

  **M2X 13 – TEK (BK)**


**Trajanje:** 90 min


**Tip:** TEK

**Cilj:** maksimalna gradnja aerobne vzdržljivosti in sposobnosti dolgotrajnega dela pri stabilnem tempu

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 18 km


 **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)

 **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 90 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:00 min/km

- neprekinjen, enakomeren tek
- stabilno zadrževanje v  Z2
- nadzorovan ritem skozi celoten trening

 **cilj:**

- čim več časa v optimalni aerobni coni
- razvoj vzdržljivosti, ekonomike teka in mentalne stabilnosti

**Glavne prednosti prvega treninga:**

- Dolg BK tek močno povečuje aerobno kapaciteto in sposobnost dolgotrajnega dela brez padca učinkovitosti.
- Stabilen tempo izboljšuje energijsko učinkovitost, ekonomiko teka in nadzor srčnega utripa pri daljšem trajanju.
- Trening predstavlja ključen vzdržljivostni temelj in samozavestno pripravo na najzahtevnejše obremenitve v programu.

### **M2X – 4. TEDEN / TRENING 3 (BK + POSPEŠEVANJA IK)**




**Trajanje:** 55 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj maksimalne intenzivnosti, eksplozivnosti in sposobnosti hitrega pospeševanja

**Razdalja (orientacijsko):** odvisno od izvedbe pospeševanj


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)
- **Pospeševanja:**  Z5 (~95 % HRmax)
- **Pavze:**  Z1

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 10 min**

**Tempo (orientacija):**


 ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v  Z2
- priprava na visoko intenzivni del

**POSPEŠEVANJA – 20 min**


**Struktura posamezne ponovitve:**

- 10 s POSPEŠEVANJE (95 % HRmax)
- 10 s nadaljevanje teka / iztek (95 % HRmax)
- 40 s zelo lahek tek ali hoja


 ponovi 20-krat

 **RAZDALJA – PRIPOROČILO (pospeševanje)**

Za večino rekreativcev in Myzone Match Class:


 **50–70 m v 20 s**

- prvih 10 s: progresivno pospeševanje
- drugih 10 s: zadrževanje visoke hitrosti
- fokus je na **eksplozivnem dvigu hitrosti in kontroli teka**, ne na maksimalnem sprintu

 **Opomba:**

- bolj fit posamezniki → **70–80 m**
- manj izkušeni → **50–60 m**
- cilj je **~95 % napora**, ne popolna izčrpanost

**PAVZA – 3 min**

- hoja ali zelo lahek tek
- spust srčnega utripa v  Z1
- priprava na drugi intervalni blok


**POSPEŠEVANJA – 20 min**

**Enaka struktura:**

- 10 s pospeševanje (95 % HRmax)
- 10 s iztek (95 % HRmax)
- 40 s zelo lahek tek ali hoja

 ponovi 20-krat  ista razdalja (70–80 m)

**BK TEK – 10 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti  Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Pospeševanja pri ~95 % HRmax učinkovito razvijajo anaerobno kapaciteto, eksplozivnost in sposobnost hitrega dviga hitrosti.
- Tek v ravnini brez spremembe smeri omogoča višjo tehnično kakovost teka in boljši prenos hitrosti v klasični tek.
- BK deli pred in po intervalih zagotavljajo varen prehod v visoko intenzivnost ter učinkovito regeneracijo.

### **M2X – 4. TEDEN / TRENING 4 (BK + TEMPO)**




**Trajanje:** 50 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj sposobnosti vzdrževanja tempo teka in nadzor prehodov med višjo in bazno intenzivnostjo

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8–9 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)
- **TEMPO:**  Z3 → spodnji del  Z4 (75–85 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 10 min**




**Tempo (orientacija):**


 ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v  Z2
- priprava na tempo odseke

**TEMPO INTERVALI – 4 × 8 min**


**Struktura posameznega intervala:**

- **5 min TEMPO** → ~ 78–85 % HRmax ( Z3 / spodnji del  Z4)
- **3 min BK** →  Z2

 ponovi **4-krat**

- tempo je kontroliran in ponovljiv
- brez prehoda v maksimalno intenzivnost

**BK TEK – 8 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust srčnega utripa proti  Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Daljši tempo odseki izboljšujejo sposobnost vzdrževanja višje intenzivnosti brez hitrega kopičenja utrujenosti.
- BK pavze omogočajo delno regeneracijo in ohranjanje kakovosti vsakega tempo intervala.
- Trening povezuje aerobno stabilnost z učinkovitim prenosom v hitrejši tek, kar je ključno za napredek v vzdržljivosti.

### **M2X – TEK (BK + EK INTERVALI)**

**Trajanje:** 50 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj vzdržljivosti pri višji aerobni intenzivnosti in nadzorovan prehod med obremenitvami

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8–9 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **80 % odseki:** ● Z3 (zgornji del, ~80 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 15 min**

**Tempo (orientacija):**


 ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava na EK intervale

**EK INTERVALI – 4 × 7 min**

**Struktura posameznega intervala:**

- 4 min @ ~80 % HRmax → ● Z3
- 3 min BK → ● Z2

 ponovi **4-krat**

- stabilen, ponovljiv tempo
- poudarek na kontroli in ekonomiki teka

**BK TEK – 8 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Odseki pri ~80 % HRmax učinkovito razvijajo aerobno vzdržljivost in toleranco na višjo intenzivnost.
- BK pavze omogočajo stabilizacijo srčnega utripa ter ohranjanje kakovosti vsake ponovitve.
- Trening krepi sposobnost enakomernega teka pri zahtevnejšem tempu brez prehoda v anaerobno območje.

## 4. TEDEN RECAP

Četrty teden je predstavljal vrhunec programa, kjer so se povezali aerobna baza, tempo stabilnost in visoka intenzivnost. Treningi so bili zahtevnejši, a še vedno jasno strukturirani in nadzorovani z Myzone conami.

### ✓ **Trening 1 – BK + valoviti IK**

Valoviti intervali so razvijali sposobnost hitrega prehajanja med srednjo in visoko intenzivnostjo, hkrati pa učili učinkovito uporabo aktivne regeneracije znotraj enega treninga.

### ✓ **Trening 2 – Dolg BK tek (90 min)**

Najdaljši tek v programu je utrdil aerobno osnovo, mentalno stabilnost in sposobnost ohranjanja enakomernega tempa skozi daljše časovno obdobje.

### ✓ **Trening 3 – BK + pospeševanja (IK)**

Kratka, zelo intenzivna pospeševanja so razvijala eksplozivnost, anaerobno kapaciteto in učinkovit dvig hitrosti, BK deli pa so zagotovili varnost in kakovost regeneracije.

### ✓ **Trening 4 – BK + tempo intervali**

Daljši tempo odseki so izboljševali sposobnost vzdrževanja višje intenzivnosti brez hitrega kopičenja utrujenosti ter povezovali aerobno stabilnost s hitrejšim tekom.

### ✓ **Trening 5 – BK + EK intervali (80 %)**

EK intervali so dodatno utrdili vzdržljivost pri višji aerobni intenzivnosti in izboljšali nadzor srčnega utripa pri zahtevnejšem, a še vedno kontroliranem tempu.

### 🎯 **KLJUČNI CILJI 2. TEDNA**

- povezava aerobne baze z visoko intenzivnimi dražljaji
- izboljšanje tolerance na tempo in IK obremenitve
- utrditev samozavesti, kontrole in tekaške stabilnosti

Četrty teden je bil zasnovan kot **celosten stresni, a pametno voden teden**, ki jasno pokaže napredek v vzdržljivosti, hitrosti in sposobnosti nadzora intenzivnosti. Predstavlja močno osnovo za nadaljnjo specializacijo ali premišljen prehod v lažji (deload) teden.

### **M2X – TEK (BK + EK INTERVALI)**



**Trajanje:** 50 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj vzdržljivosti pri višji aerobni intenzivnosti in nadzorovan prehod med obremenitvami

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 8–9 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)
- **80 % odseki:**  Z3 (zgornji del, ~80 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 15 min**



**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:00 min/km

- enakomeren, kontroliran tek
- stabilizacija v  Z2
- priprava na EK intervale

**EK INTERVALI – 4 × 7 min**


**Struktura posameznega intervala:**

- 4 min @ ~80 % HRmax →  Z3
- 3 min BK →  Z2

#### **ponovi 4-krat**

- stabilen, ponovljiv tempo
- poudarek na kontroli in ekonomiki teka

**BK TEK – 8 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti  Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Odseki pri ~80 % HRmax učinkovito razvijajo aerobno vzdržljivost in toleranco na višjo intenzivnost.
- BK pavze omogočajo stabilizacijo srčnega utripa ter ohranjanje kakovosti vsake ponovitve.
- Trening krepi sposobnost enakomernega teka pri zahtevnejšem tempu brez prehoda v anaerobno območje.

### **M2X – 5. TEDEN / TRENING 2 (BK + POSPEŠEVANJA IK)**

**Trajanje:** 53 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** razvoj eksplozivnosti, anaerobne kapacitete in sposobnosti ponavljanja visoko intenzivnih pospeševanj

**Razdalja (orientacijsko):** odvisno od izvedbe pospeševanj

#### **INTENZIVNOST (Myzone)**

- **BK:** ● Z2 (60–70 % HRmax)
- **Pospeševanja:** ● Z5 (~95 % HRmax)
- **Pavze:** □ Z1

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 10 min**

**Tempo (orientacija):**


☀ ~ 5:15 min/km

- lahek, kontroliran tek
- stabilizacija v ● Z2
- priprava na visoko intenzivni del

**POSPEŠEVANJA – 16 min**

**Struktura posamezne ponovitve:**


- 10 s pospeševanje (95 % HRmax)
- 10 s iztek / nadaljevanje teka (95 % HRmax)
- 40 s zelo lahek tek ali hoja

 **ponovi 16-krat**

 **RAZDALJA – PROGRESIJA (po vzoru 4. tedna)**

☀ **Primer: 150–160 m v 20 s**

- prvih 10 s: progresivno pospeševanje
- drugih 10 s: zadrževanje visoke hitrosti
- fokus na eksplozivnosti in tehnični kontroli teka

 **Opomba:**

- **cilj je ~95 % napora, ne maksimalni sprint**


**PAVZA – 5 min**


- hoja ali zelo lahek tek
- spust srčnega utripa v □ Z1
- priprava na drugi intervalni blok

**POSPEŠEVANJA – 12 min**

**Struktura posamezne ponovitve:**

- 10 s pospeševanje (95 % HRmax)
- 10 s iztek (95 % HRmax)
- 40 s zelo lahek tek ali hoja

 **ponovi 12-krat**

 **RAZDALJA – PROGRESIJA**

☀ **Primer: 160–170 m v 20 s**

- nekoliko višja kakovost izvedbe kot v prvem bloku
- poudarek na ohranjanju hitrosti kljub utrujenosti
- še vedno brez "all-out" sprints

**BK TEK – 10 min**

- lahek tek
- postopno umirjanje
- spust proti □ Z1

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Progresivna pospeševanja pri ~95 % HRmax učinkovito razvijajo anaerobno kapaciteto in eksplozivnost.
- Razdelitev v dva bloka omogoča visoko kakovost izvedbe brez pretirane kumulativne utrujenosti.
- BK uvod in zaključek zagotavljata varen prehod v visoko intenzivnost ter učinkovito regeneracijo.

### **M2X – 5. TEDEN / TRENING 3 (BK)**


**Trajanje:** 90 min

**Tip:** TEK

**Cilj:** utrjevanje aerobne baze, regenerativna vzdržljivost in stabilnost tempa po intenzivnejših enotah

**Razdalja (orientacijsko):** ~ 16–17 km


#### **INTENZIVNOST (Myzone)**


- **BK:**  Z2 (60–70 % HRmax)

#### **STRUKTURA VADBE**

**BK TEK – 90 min**

**Tempo (orientacija):**

 ~ 5:30 min/km

- neprekinjen, enakomeren tek
- stabilno zadrževanje v  Z2
- nadzorovan, sproščen ritem skozi celoten trening

#### **cilj:**

- čim več časa v optimalni aerobni coni
- podpora regeneraciji po hitrejših treningih
- razvoj vzdržljivosti brez dodatnega stresnega dražljaja

#### **Glavne prednosti prvega treninga:**

- Dolg BK tek učinkovito utrjuje aerobno osnovo in povečuje sposobnost dolgotrajnega gibanja brez kopičenja utrujenosti.
- Počasnejši tempo omogoča regeneracijo živčnega sistema ob hkratnem vzdrževanju tekaškega volumna.
- Trening deluje kot stabilizacijski element tedna in zagotavlja kakovostno osnovo za naslednje intenzivnejše enote.

Peti teden je bil namenjen **utrjevanju vzdržljivosti, nadzoru visoke intenzivnosti in stabilizaciji tekaškega volumna**. Treningi so smiselno povezali EK obremenitve, eksplozivna pospeševanja in dolge BK teke.

### ✓ **Trening 1 – BK + EK intervali (80 %)**

Kontrolirani EK intervali so razvijali vzdržljivost pri višji aerobni intenzivnosti ter izboljševali nadzor prehodov med obremenitvami brez prehoda v anaerobno območje.

### ✓ **Trening 2 – BK + pospeševanja (IK)**

Progresivna pospeševanja pri ~95 % HRmax so krepila eksplozivnost, anaerobno kapaciteto in sposobnost ponavljanja visoko intenzivnih naporov ob ohranjeni tehnični kakovosti teka.

### ✓ **Trening 3 – Dolg BK tek (90 min)**

Daljši BK tek v zmernem tempu je utrjeval aerobno osnovo, podpiral regeneracijo po intenzivnejših treningih ter stabiliziral celoten tekaški volumen tedna.

### 🎯 **KLJUČNI CILJI 2. TEDNA**

- utrjevanje aerobne in EK vzdržljivosti
- razvoj eksplozivnosti brez prekomernega stresa
- stabilizacija tekaškega volumna in ritma

Peti teden je deloval kot **konsolidacijski teden**, ki je povezal visoko intenzivne dražljaje z dolgimi, kontroliranimi teki. Predstavlja močno osnovo za nadaljnjo specializacijo ali premišljen prehod v zaključni (taper) del programa.

# **M2X RUNNING CLUB**

## FINALNI RECAP 5-TEDENSKEGA PROGRAMA

V petih tednih je bil program sistematično zgrajen tako, da je udeležence postopno vodil od **postavitve aerobne osnove do razvoja vzdržljivosti, hitrosti in nadzora intenzivnosti**, vse podprto z Myzone srčnimi conami.

Program ni lovil hitrosti, temveč je gradil **kontrolno, konsistentnost in dolgoročno napredovanje**.

### **1. TEDEN – TEMELJI IN ZAVEDANJE INTENZIVNOSTI**

Fokus je bil na vstopu v tekaški program, razumevanju Myzone con in vzpostavitvi stabilne aerobne baze.

BK teki so postavili ritem, kratki intervali pa so telesu dali prvi nadzorovan dražljaj.

#### **Ključni poudarki:**

- gradnja aerobne osnove
- učenje ritma in kontrole
- varen začetek brez preobremenitve

### **2. TEDEN – NADGRADNJA VZDRŽLJIVOSTI**

V drugem tednu se je povečal volumen in trajanje obremenitev, z daljšimi BK teki in strukturiranimi EK intervali.

Dodani so bili tudi kratki IK dražljaji za širitev zmogljivosti.

#### **Ključni poudarki:**

- podaljševanje časa v EK con
- boljša stabilnost tempa
- postopno uvajanje intenzivnosti

### **3. TEDEN – VARIABILNOST IN KONTROLA**

Tretji teden je uvedel več raznolikosti: valovite intenzivnosti, različne intervalne strukture in daljše teke.

Poudarek je bil na prilagajanju tempa in srčnega utripa.

#### **Ključni poudarki:**

- sposobnost prehajanja med conami
- večja tekaška samozavest
- priprava na zahtevnejše obremenitve

# **M2X RUNNING CLUB**

## **FINALNI RECAP 5-TEDENSKEGA PROGRAMA**

### **4. TEDEN – VRHUNEC IN SPECIFIČNOST**

Četrty teden je predstavljal vrhunec programa.

Vključeval je najdaljši BK tek, visoko intenzivna pospeševanja, tempo intervale in kompleksne valovite obremenitve.

#### **Ključni poudarki:**

- povezava aerobne baze z IK dražljaji
- razvoj eksplozivnosti in tolerance na tempo
- utrditev celostne tekaške pripravljenosti

### **5. TEDEN – KONSOLIDACIJA IN STABILIZACIJA**

Zadnji teden je utrdil vse, kar je bilo zgrajeno prej.

Intenzivnost je ostala prisotna, vendar nadzorovana, volumen pa stabilen in smiseln.

#### **Ključni poudarki:**

- utrjevanje EK in BK vzdržljivosti
- nadzor eksplozivnosti brez preobremenitve
- stabilen zaključek programa

### **KAJ JE PROGRAM PRINESEL**

- boljšo aerobno kapaciteto
- večjo kontrolo tempa in srčnega utripa
- izboljšano vzdržljivost in hitrost
- več samozavesti pri teku
- jasno razumevanje Myzone con v praksi

**Program je bil zasnovan kot trajnosten tekaški sistem, ne kot enkratni izziv.**

**Udeleženci so po 5 tednih pripravljeni na:**

- nov, zahtevnejši cikel,
- specializacijo (tempo / hitrost / dolžina),
- ali samostojno, pametno nadaljevanje tekaškega treninga.

# **KONEC**

## 5-TEDENSKEGA PROGRAMA

Tole ni bil samo tekaški program. To je bila **odločitev**, da prideš. Da ostaneš. Da delaš pametno – tudi takrat, ko je bilo zahtevno.

V 5 tednih ste:

- zgradili **močnejšo aerobno osnovo**,
- se naučili **nadzorovati tempo in intenzivnost**,
- preizkusili **hitrost, eksplozivnost in vzdržljivost**,
- in predvsem dokazali, da zmorete **več, kot ste mislili na začetku**.

Ni šlo za to, kako hiter si. Šlo je za to, da si **razumel svoje telo**, da si znal **upočasniti, ko je bilo treba**, in **pospešiti, ko je bil pravi trenutek**.

Myzone cone niso bile omejitve. Bile so **orodje**, da treniraš pametno, ne naključno.

**Če si prišel do konca tega programa:**

- imaš močnejši "motor",
- več zaupanja vase,
- in jasnejšo sliko, kako trenirati naprej.

To ni konec.

To je **nova izhodiščna točka**.

**Naj bo tek zdaj nekaj, kar:**

- te gradi,
- ti daje energijo,
- in te spominja, da si sposoben vztrajati.

Ponosni smo na vas. To je M2X. To je proces. To je napredek. 💪💙