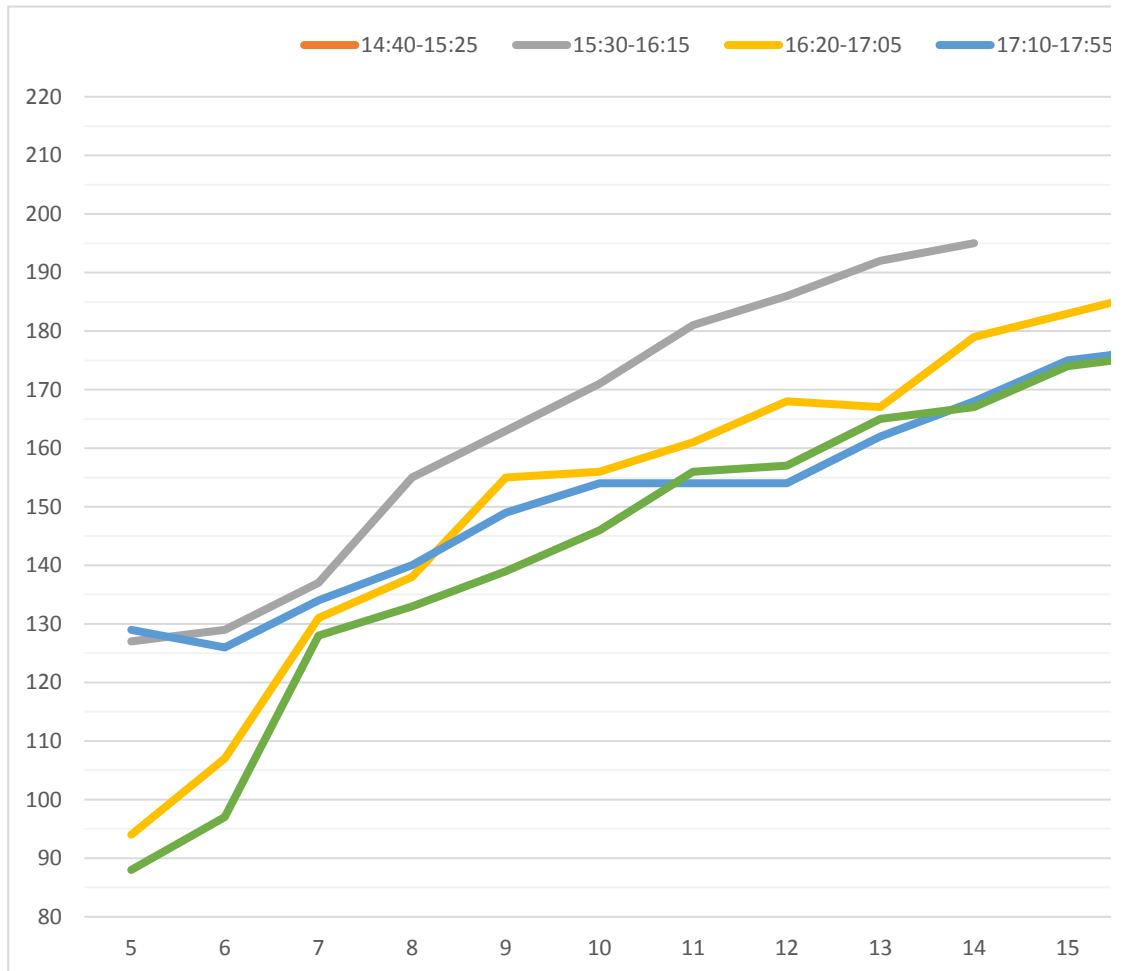
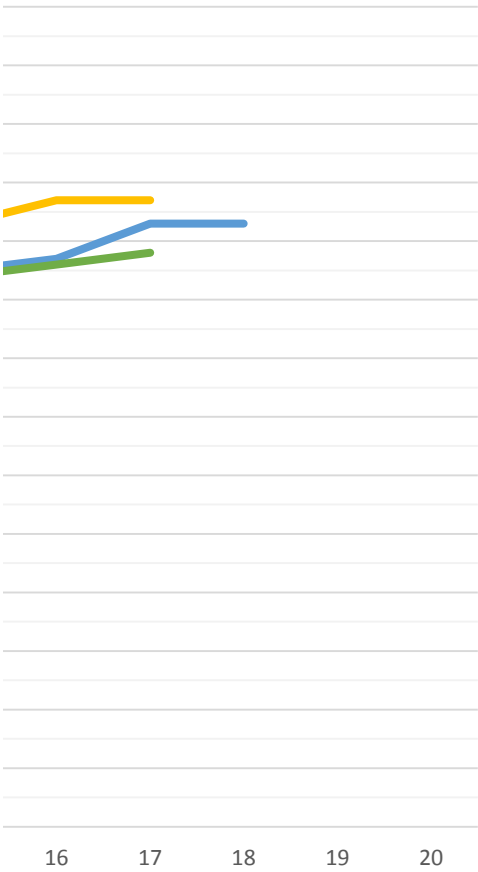


rychlost běhu [m/h]	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
14:40-15:25														
15:30-16:15	127	129	137	155	163	171	181	186	192	195				
16:20-17:05	94	107	131	138	155	156	161	168	167	179	183	187	187	
17:10-17:55	129	126	134	140	149	154	154	154	162	168	175	177	183	183
18:00-18:45	88	97	128	133	139	146	156	157	165	167	174	176	178	



19	20

5 18:00-18:45



Při odhadování ANP výpočtem můžeme velmi přibližně (220-věk). Mě je 30 let (15:30-16:15) a jsem silně netr tedy odhauji svoji ANP na TF 155 při rychlosti 8 km/h. (cca 20-25 let, všichni minimálně nadprůměrně tréno vás...

ě vycházet z 80-90% TFmax.
renovaný jedinec. Dle grafu
Úsudek o vašich kolezích
vaní) nechám dle grafů na