KOHOUTOVICKÝ MARATON pro každého

den	měsíc	Rán	Dop	Odp	Več	počet metrů chůze s během odhad, poznámky

celkem						

Běhejte tehdy, když máte chuť a dost sil (ideálně 2-3 krát týdně, ale nemusí být).

Střídejte rychlejší chůzi a pomalý nebo velmi pomalý běh (často platí "čím pomaleji, tím lépe").	
Běhu stačí klidně třeba jen pár metrů, jen tolik, aby vás nic nebolelo a cítili jste se příjemně.	
Zaznamenávejte si, kolik metrů jste odhadem takto "uběhli" a v kterou denní dobu:	
ráno (před snídaní), dopoledne (mezi snídaní a obědem),	
odpoledne (mezi obědem a večeří), večer (po večeři).	
Rychlost není důležitá, důležité je, abyste se cítili dobře a aby vás to bavilo.	