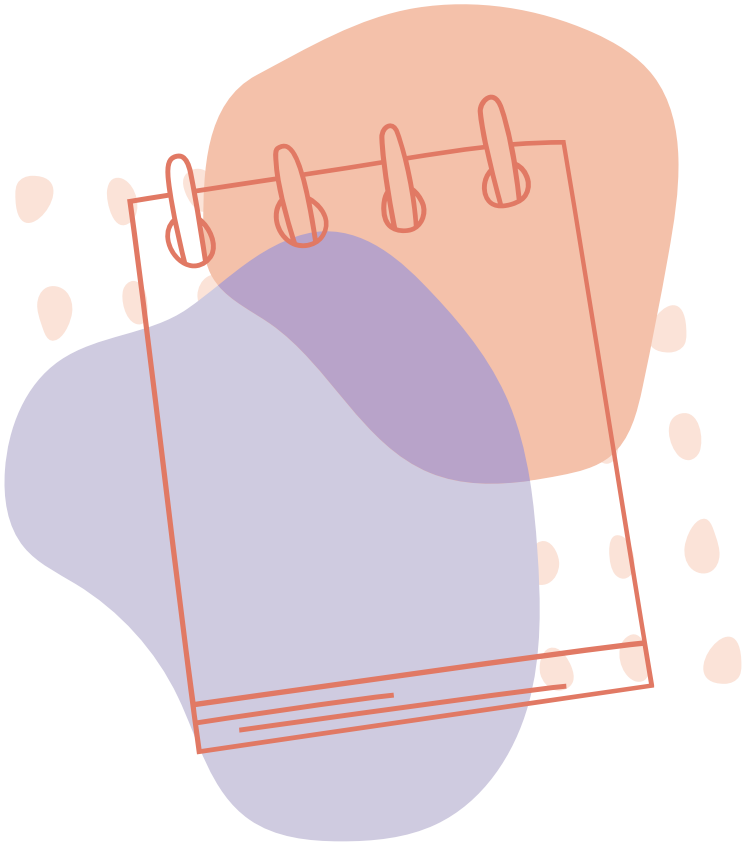
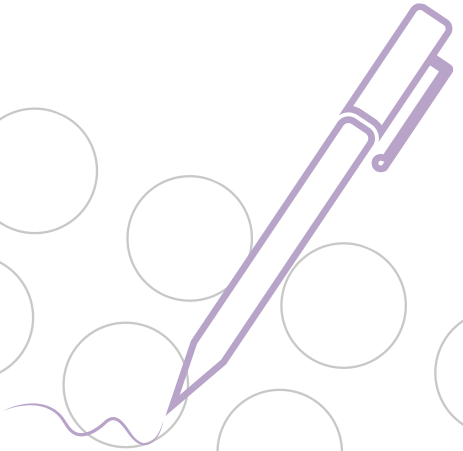
Měsíční plánovač

2026





@run4you_cz

01

Leden / Január
2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.	31.	

02

Únor / Február
2026

HABIT TRACKER

31						
30						
29						
28						
27						
26						
25						
24						
23						
22						
21						
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
						1.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	

03

Březen / Marec
2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
						1.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
30.	31.					

04

Duben / Apríl
2026

HABIT TRACKER

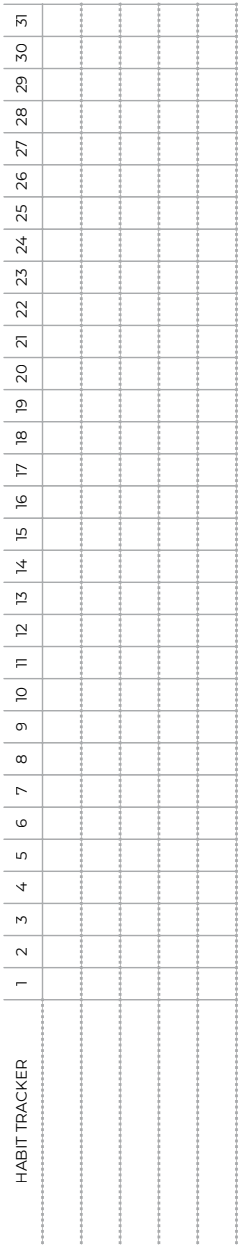
PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.			

05

Květen / Máj
2026

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
				1.	2.	3.
4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.

HABIT TRACKER



06

Červen / Jún
2026

HABIT TRACKER

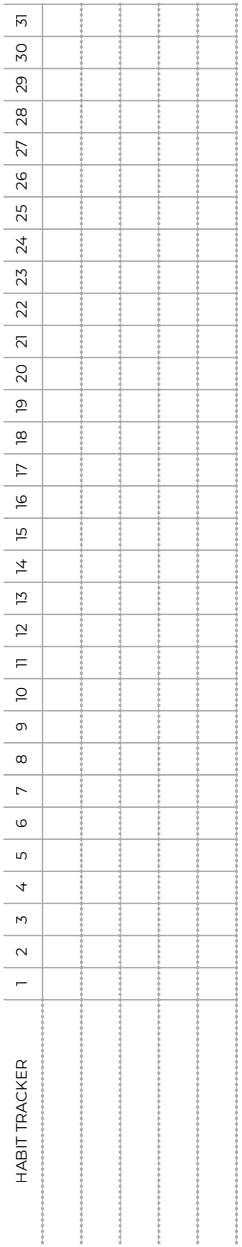
31						
30						
29						
28						
27						
26						
25						
24						
23						
22						
21						
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

07

Červenec / Júl
2026

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.	31.		



08

Srpen / August
2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
					1.	2.
3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.						

09

Září / September
2026

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.				

HABIT TRACKER

31					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

10

Říjen / Október

2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.	31.	

11

Listopad / November

2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
						1.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
30.						

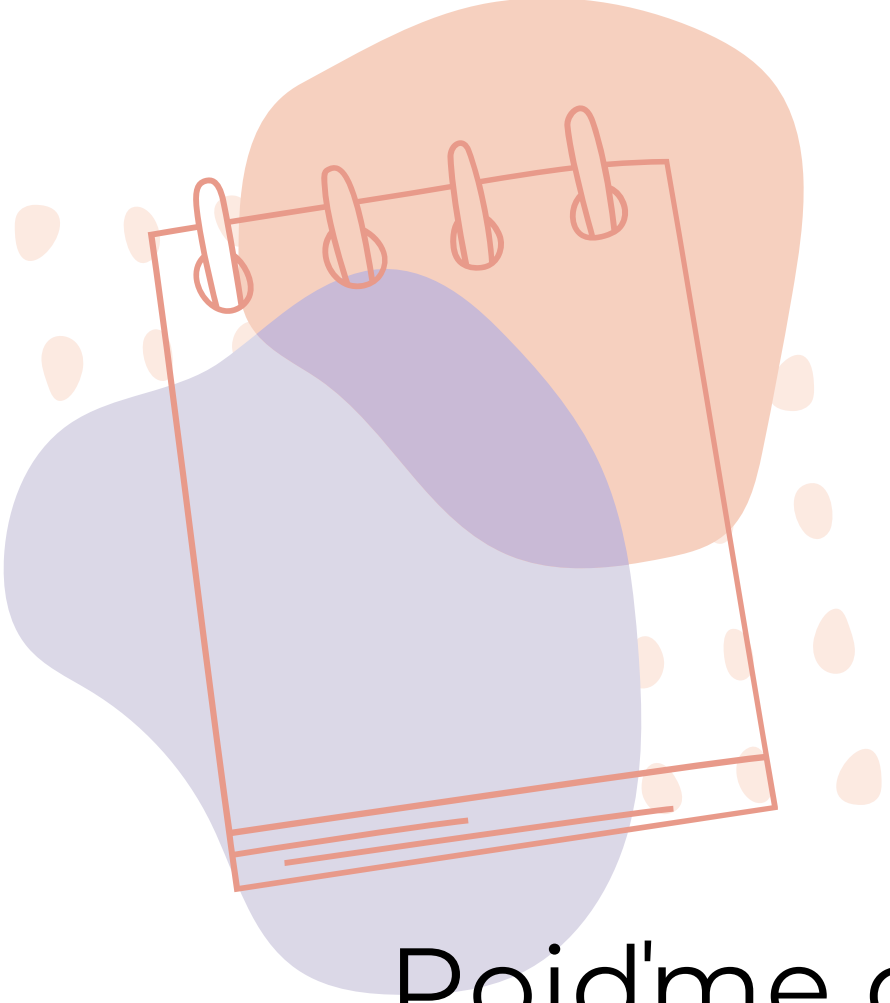
12

Prosinec / December

2026

HABIT TRACKER

PONDĚLÍ / PONDELOK	ÚTERÝ / UTOROK	STŘEDA / STREDA	ČTVRTEK / ŠTVRTOK	PÁTEK / PIATOK	SOBOTA / SOBOTA	NEDĚLE / NEDEĽA
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.	31.			



Měsíční běžecký plánovač tě podpoří na cestě k tvým cílům - každý běh se počítá!

Pojďme do toho společně!

Run4you

Sledujte mě: @run4you_cz