

KOB ATU KE tréningový plán apríl/2020

Deň	1.týždeň 6.-12.4.	2.týždeň 13.-19.4.	3.týždeň 20.-26.4.	4.týždeň 27.4.-3.5.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
St	Ro 10min, Bi 3-4x7min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bi 4-5x7min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bi 5-6x6min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, pyramída (200-400-600-400- 200)x2, pauza 2-3min, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bi 3-4x6min, pauza 4min, streč	Ro 10min, Bi 4-5x5min, pauza 4min, streč	Ro 10min, Bi 5x5min, pauza 4min, streč	Ro 10min, pyramída (100-200-400-200- 100)x2, pauza 2-3min, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	VSB voľne 45min, streč	VSB voľne 50min, streč	VSB voľne 60min, streč	VSB voľne 50min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	Ro 10min, Bi 6x2min, vý10min, streč	Ro 10min, Bi 5x3min, vý10min, streč	Ro 10min, Bi 5x3min, vý10min, streč	Ro 10min, (100-200-400- 200-100)x2, pauza 2- 3min, vý 10min, streč
Pi	VSB 60min, posil.10- 15min, streč	VSB 70min, posil.10- 15min, streč	VSB 75min, posil.10- 15min, streč	VSB 60min, posil. 10- 15min, streč

	VSB 40min, posil.10-15min, streč	VSB 50min, posil.10-15min, streč	VSB 60min, posil.10-15min, streč	VSB 45min, posil.10-15min, streč
	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO
So	Ro 10min, Bt 6km, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 7km, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 8km, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 6km, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ne	VSB voľne 80min, alter.bike 100min, streč	VSB voľne 90min, alter.bike 120min, streč	VSB voľne 100min, alter.bike 140min, streč	VSB voľne 75min, alter.bike 90min, streč
	VSB voľne 60min, alter.bike 75min, streč	VSB voľne 70min, alter.bike 90min, streč	VSB voľne 75min, alter.bike 100min, streč	VSB voľne 60min, alter.bike 80min, streč
	VSB voľne 45min, alter.bike, streč	VSB voľne 50min, alter.bike, streč	VSB voľne 60min, alter.bike, streč	VSB voľne 45min, alter.bike, streč

Poznámky

Reálne odhadni svoje možnosti časové a iné, zarad' sa do niektorej skupiny.

A-červená skupina 5-6tréningov/týždeň

B-modrá skupina 4tréningy/týždeň

C-žltá skupina 3tréningy/týždeň

Daj si cieľ, že týždenný režim budeš dodržiavať.

Doporučenie-niektoré tréningy (aspoň 2 spolu s mapovým/týždeň) absolvuj v teréne-ako pri OB.

VSB voľný súvislý beh

Bi intervalový beh

Ro rozklus

Vý výklus

TVO tréningové voľno

Ak sú dĺžky tréningov pre Teba náročné, jednotlivé tréningy si o 10-15 min skráť.

Dôležité-aby si nemal TVO viac ako 2 dni. To čo si natrénoval, strácaš.

VSB kľudne nahrad' bikom alebo napr. aj dlhšou rýchlejšou túrou.

