

KOB ATU KE tréningový plán december/2020

Deň	1.týždeň 30.11.-6.12.	2.týždeň 7.-13.12.	3.týždeň 13.-20.12.	4.týždeň 20.-27.12.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	VSB 60-70min, streč	VSB 70-80 min, streč	VSB 75-90min, streč	VSB 60-70min, streč
	VSB 50min, streč	VSB 50min, streč	VSB 60min, streč	VSB 40min, streč
	VSB 40min, streč	VSB 45min, streč	VSB 50min, streč	VSB 45min, streč
St	Ro 10min,Bt 5-8km, vý 10min, streč	Ro 10min,Bt 6-10km, vý 10min, streč	Ro 10min,Bt 6-10km, vý 10min, streč	Ro 10min,Bt 6-10km, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bt 4-6km(20-30min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 4-6km(20-30min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 5-7km(20-35min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 4-6km(20-30min), vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Voľný klub 45 min, streč	Voľný klub 50 min, streč	Voľný klub 60 min, streč	Voľný klub 45-150 min(Kysak-KE), streč
	TVO	TVO	TVO	Voľný klub 45-150 min(Kysak-KE), streč
	VSB 45min+rovinky 6x20sek, streč	VSB 45min+rovinky 6x20sek, streč	VSB 50min+rovinky 6x20sek, streč	VSB 30min+rovinky 6x20sek, streč

Pi	VSB 60min +6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 70min +6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 75min +6x20sek rovinky, posil.15min, streč	TVO
	VSB 50min, 6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 60min, 6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 70min, 6x20sek rovinky, posil.15min, streč	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
So	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 3-4x5min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 4-5x5min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 4-6x5min, pauza 3min, vý 10min, streč	Klus 40-60min, alt.TVO
	Klus 40min, alt.TVO	Klus 45min, alt.TVO	Klus 50min, alt.TVO	Klus40min, alt.TVO
	Posilovanie 10min	Posilovanie 10min	Posilovanie 15min	TVO
Ne	VSB voľne 80-90min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-110min v kopcoch, streč	VSB voľne 100-140min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-120min v kopcoch, streč
	VSB voľne 70-75min, streč	VSB voľne 70-80min, streč	VSB voľne 80-90min, streč	VSB voľne 70-75min, streč
	VSB voľne 45-60min, streč	VSB voľne 50-70min, streč	VSB voľne 60-75min, streč	VSB voľne 45-60min, streč

Poznámky

A-červená skupina 6tréningov/týždeň

B-modrá skupina 4-5tréningov/týždeň

C-žltá skupina 3tréningy/týždeň

VSB voľný súvislý beh

Bt tempový beh

Ro rozklus

Vý výklus

TVO tréningové voľno

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

Dôležité je, aby ste nemali TVO dlhšie ako 2 dni po sebe.

Stále je možné nahrádzať nedeľný voľný beh dlhou (minim.2hodinovou) intenzívnejšou túrou.

Ak má niekto repre ambície, je potrebné tréning upraviť/objem zvýšiť.

