

**KOB ATU KE tréningový plán máj/2020**

Deň	1.týždeň 4.-10.5.	2.týždeň 11.-17.5.	3.týždeň 18.-24.5.	4.týždeň 25.-31.5.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	Mapový tréning, streč	Ro 10min, tréningové preteky (30min), vý 10min, streč	Mapový tréning (úsilie 80% maxima), streč	Mapový tréning (úsilie 80% maxima), streč
	Mapový tréning, streč	Ro 10min, tréningové preteky (30min), vý 10min, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
	Mapový tréning, streč	Ro 10min, tréningové preteky (30min), vý 10min, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
St	Ro 10min,rovinky 5x20 sek, pauza 1min, Bt 4-5x 1500m (alt.6min terén), pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, rovinky 5x20 sek, pauza 1min, Bt 4-6x 1000m, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min,rovinky 5x20 sek, pauza 1min, Bt 4-6x 1700m (alt. 7min terén), pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bi 7-10x300m, pauza 2-3min, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bt 4-5x 1200m, pauza 4min, streč	Ro 10min, 5-6x800m, pauza 3min, streč	Ro 10min, Bt 4-6x 1200m, pauza 4min, streč	Ro 10min, 7-8x 300m, pauza 2min, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Klus 40- 45min, streč	Klus 45-50min, streč	Klus 60min, streč	Klus 40min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	Ro 10min, Bi 5-6x 500m, pauza 3min, vý10min, streč	Ro 10min, Bi 5-6x 700m, pauza 4min, vý10min, streč	Ro 10min, Bi 5-6x 700m, pauza 4min, vý10min, streč	Ro 10min, 6-7x 300m, pauza 3min, vý 10min, streč

Pi	VSB 60-70min, posil.10-15min, streč	VSB 70-80min, posil.10-15min, streč	VSB 75-80min, posil.10-15min, streč	VSB 60min, posil. 10-15min, streč
	Klus 40min, rovinky 5x20sek, pauza 1min, posil.10-15min, streč	Klus 45min, rovinky 5x20sek, pauza 1min, posil.10-15min, streč	Klus 50min, rovinky 5x20sek, pauza 1min, posil.10-15min, streč	Klus 30min, rovinky 5x20sek, pauza 1min, posil.10-15min, streč
	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO	Posilovanie 10-15min TVO
So	Ro 10min, Bt 25-30min terén, alt.6-7km chodník, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 25-35min terén, alt.6-8km chodník, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 30-40min terén, alt.7-10km chodník, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 30min terén, alt.7-8km chodník, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ne	VSB voľne 80-90min, alter.bike 100min, streč	VSB voľne 90-100min, alter.bike 120min, streč	VSB voľne 100-110min, alter.bike 150min, streč	VSB voľne 80min, alter.bike 100min, streč
	VSB 70min, alter.bike 90min, streč	VSB 75min, alter.bike 90min, streč	VSB 80min, alter.bike 100min, streč	VSB voľne 60min, alter.bike 80min, streč
	VSB voľne 50min, 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

Bt tempový beh (90-93% maxima)

Klus - menšie úsilie ako pri VSB

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 nahraď bikom alebo napr. aj dlhšou rýchlejšou túrou.

V druhej polovici mája môžu byť organizované ďalšie tréningové preteky.



