

KOB ATU KE tréningový plán november/2020

Deň	1.týždeň 2.-8.11.	2.týždeň 9.-15.11.	3.týždeň 16.-22.11.	4.týždeň 23.-29.11.
Po	VSB voľne 45-60min, streč	TVO	TVO	TVO
	VSB voľne 40mimn, streč	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	TVO	VSB 60 min, streč	VSB 70min, streč	VSB 50min, streč
	TVO	VSB 50min, streč	VSB 60min, streč	VSB 40min, streč
	VSB 40min, streč	VSB 45min, streč	VSB 50min, streč	VSB 45min, streč
St	VSB 60min, streč	Ro 10min,Bt 4-6km, resp. 20-30min, vý 10min, streč	Ro 10min,Bt 5-8km, resp. 25-35min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 5-7km, resp.20-30min, vý 10min, streč
	VSB 50min, streč	Ro 10min, Bt 4-5km(20- 25min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 4-6km(20- 30min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 4-5km(20- 25min), vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Ro 15 min, Bt 2x3km (2x12min), pauza 3min, vý 10min, streč	VSB voľne 50min, streč	VSB voľne 60min, streč	VSB voľne 40min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	VSB 45min, streč	VSB 45min+rovinky 5x20sek, streč	VSB 50min+rovinky 5x20sek, streč	VSB 40min+rovinky 5x20sek, streč
	TVO	VSB 60min +6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 70min +7x20sek rovinky, posil.15min, streč	VSB 60min +7x20sek rovinky, posil.15min, streč

Pi	Ro 10min, rozcv, Bt 2x10min, pauza 4min, vý 10min, streč	VSB 50min, 5x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 60min, 6x20sek rovinky, posil.15min, streč	VSB 450min, 5x20sek rovinky, posil.10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
So	VSB 70min, posil. 10min, streč	VSB 70min v teréne, streč	VSB 75min v teréne, streč	VSB 60min v teréne, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	Posilovanie 10min	Posilovanie 10min	Posilovanie 15min	Posilovanie 15min
Ne	VSB voľne 80-90min, streč	VSB voľne 90-100min, streč	VSB voľne 100-120min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-100min v kopcoch, streč
	VSB voľne 70min, streč	VSB voľne 75min, streč	VSB voľne 80min, streč	VSB voľne 75min, streč
	VSB voľne 50min, streč	VSB voľne 60min, streč	VSB voľne 70min, streč	VSB voľne 60min, streč

Poznámky

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

Daj si cieľ, že týždenný režim budeš dodržiavať.

A-červená skupina 5-6tréningov/týždeň

B-modrá skupina 4tréningy/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-aby si nemal TVO viac ako 2 dni. To čo si natrénoval, strácaš.

V tomto mesiaci je možné nahrádzať nedeľné VSB túrou dlhou 2 a viac hodín (podľa výkonnosti).

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