

**KOB ATU KE tréningový plán február/marec2021**

Deň	1.týždeň 22.-28.2.	2.týždeň 1.-7.3.	3.týždeň 8.-14.3.	4.týždeň 15.-21.3.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	VSB 50-60min, streč	Ro 10min, mapový tréning 45-60min, streč	Ro 10min, mapový tréning 45-60min, streč	Ro 10min, mapový tréning 45-60min, streč
	VSB 50min, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
	VSB 40min, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
St	Ro 10min, Bt (4)-3-2-1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 1-2-(3)-2-1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 2-3x2km+ 2-4x1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 2-3x1km+1-2x2km+ 2-3x1km, pauza 3min, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bt 3-2-1km(ak v teréne, potom 14-9-4min), pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 1-2-2-1km/ak v teréne 4-10-(10)-4min/, pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 2x2km+ 2-3x1km (ak v teréne 2x10min+2-3x4min), pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 2km+ 2-4x1km (ak v teréne 10min+2-4x4min), pauza 3-4min, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Voľnýklus 50-60 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľnýklus 60-70 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľnýklus 60-75 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľnýklus 40-45 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	Ro 10 min, Bi 4-7x 2min, pauza 3-4 min, vý 10 min, streč.	Ro 10 min, Bi 4-6x 3min, pauza 3-4 min, vý 10 min, streč	Ro 10 min, Bi 4-6x 3min, pauza 3-4 min, vý 10 min, streč	Ro 10 min, Bi 4-5x 2min, pauza 3-4 min, vý 10 min, streč

Pi	VSB 60-70min +7x20sek rovinky, pauza streč	VSB 70-75min +7x20sek rovinky, streč	VSB 70-75min +7x20sek rovinky, streč	VSB 50-60min +7x20sek rovinky, streč
	VSB 45min, 7x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 50min, 8x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 60min, 10x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 50min, 8x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
So	Ro 15min, výbehy kopcov (terén, chodník) 2- 3x1min, 3-4x2min, 2- 3x1min, pauza (sklusanie) 2-násobok času výbehu, vý minim. 15min, streč	Ro 15min, výbehy kopcov (terén, chodník) 3-4x1min, 3-4x2min, 3- 4x3min, pauza(skľusanie) 2-násobok času výbehu, vý minim. 15min, streč	Ro 15min, výbehy kopcov (terén, chodník) 4- 5x2min, 4-6x3min, pauza(skľusanie) 2- násobok času výbehu, vý minim. 15min, streč	Ro 15min, výbehy kopcov (terén, chodník) 4- 6x30sek, 4-6x1min, pauza(skľusanie) 2- násobok času výbehu, vý minim. 15min, streč
	Klus 45min, alt.TVO	Klus 50min, alt.TVO	Klus 50min, alt.TVO	TVO
	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky
Ne	VSB voľne 75-120min, streč	VSB voľne 80-130min, streč	VSB voľne 90-150min, streč	VSB voľne 80-120min, streč
	VSB voľne 70-80min v kopcoch, streč	VSB voľne 75-90min v kopcoch, streč	VSB voľne 80-100min v kopcoch, streč	VSB voľne 70-90min v kopcoch, streč
	VSB voľne 45-60min, streč	VSB voľne 50-70min, streč	VSB voľne 50-70min, streč	VSB voľne 45-60min, streč

#### Poznámky

A-červená skupina 6tréningov/týždeň

B-modrá skupina 4-5tréningov/týždeň

C-žltá skupina 3tréningy+1xposilovanie/týždeň

VSB voľný súvislý beh

Bt tempový beh

Bi intervalový tréning

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.

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

