

KOB ATU KE tréningový plán jan/február/2021

Deň	1.týždeň 25.-31.1	2.týždeň 1.-7.2.	3.týždeň 8.-14.2.	4.týždeň 15.-21.2.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	VSB 50-60min, streč	VSB 70-80 min, streč	VSB 75-90min, altern. mapový tréning, streč	VSB 60-70min, altern. mapový tréning, streč
	VSB 50min, streč	VSB 60min, streč	VSB 70min, alter.mapový tréning, streč	VSB 50min, alter.mapový tréning, streč
	VSB 40min, streč	VSB 45-50min, streč	VSB 50min, streč	VSB 45min, streč
St	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 6-10km, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bt 5-7km(25- 35min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 5-7km (25- 35min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 6-8km (30- 40min), vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 4-6km (20- 30min), vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Voľný klus 50-60 min, posilovanie 15 min- brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný klus 60-70 min, posilovanie 15 min- brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný klus 60-75 min, posilovanie 15 min- brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný klus 45-50 min, posilovanie 15 min- brucho, chrbát, ruky, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
	Ro 10 min, Bi 4-6x 2min, pauza 2-3 min, vý 10 min, streč.	Ro 10 min, Bi 3-5x 3min, pauza 2-3 min, vý 10 min, streč	Ro 10 min, Bi 4-6x 3min, pauza 2-3 min, vý 10 min, streč	Ro 10 min, Bi 4-6x 2min, pauza 2-3 min, vý 10 min, streč

Pi	VSB 70min +7x20sek rovinky, pauza streč	VSB 75min +7x20sek rovinky, streč	VSB 75min +7x20sek rovinky, streč	VSB 60min +7x20sek rovinky, streč
	VSB 45min, 7x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 50min, 7x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 60min, 7x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč	VSB 50min, 7x20sek rovinky, posilovanie 15min-brucho, chrbát, ruky, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
So	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne a snehu) 5- 7x3min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne a snehu) 6- 8x3min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne a snehu) 6- 8x3min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne a snehu) 5- 6x3min, pauza 3min, vý 10min, 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 90-130min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-150min v kopcoch, streč	VSB voľne 100-160min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-130min v kopcoch, streč
	VSB voľne 70-90min v kopcoch, streč	VSB voľne 75-100min v kopcoch, streč	VSB voľne 80-110min v kopcoch, streč	VSB voľne 75-100min v kopcoch, streč
	VSB voľne 50-70min, streč	VSB voľne 50-75min, streč	VSB voľne 60-80min, streč	VSB voľne 50-70min, 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

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.

Všetky VSB a klusy je možné a vhodné v prípade dobrých snehových podmienok nahradiť bežkami.

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

