

KOB ATU KE tréningový plán marec/február2021

Deň	1.týždeň 22.-28.3.	2.týždeň 29.3.-4.4.	3.týždeň 5.-11.4.	4.týždeň 12.-18.4.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	Ro 10min, mapový tréning 40-50min, streč	Ro 10min, mapový tréning 40-50min, streč	Ro 10min, mapový tréning 40-50min, streč	Ro 10min, mapový tréning 40-50min, streč
	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč	Mapový tréning, streč
St	Ro 10min, Bt 5-8x1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 6-8x1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 1-2x2km+ 4-6x1km, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bi 6-10x500m, pauza 2-3min, vý 10min, streč
	Ro 10min, Bt 4-6x1km(ak v teréne, potom 4-6x4min), pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 5-6x1km(ak v teréne 5-6x4min/, pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt 2km+ 3-4x1km (ak v teréne 3-4x4min), pauza 3-4min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bi 5-8x500m, pauza 2- 3min, vý 10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	Voľný kľus 50-60 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný kľus 60-70 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný kľus 60-75 min, posilovanie 15 min-brucho, chrbát, ruky, streč	Voľný kľus 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 +8x20sek rovinky, pauza streč	VSB 70-75min +8x20sek rovinky, streč	VSB 70-75min +8x20sek 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) 4- 6x2min+ 4-6x1min, 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) 3- 4x1min, 4-5x2min, 3- 4x3min, pauza(skľusanie) 2-násobok času výbehu, vý minim. 15min, streč	Ro 15min, výbehy kopcov (terén, chodník) 4- 6x1min, 4-6x30sek, 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	VSB voľne 50min, posilovanie 15 min, streč	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky	Posilovanie 15min- brucho, chrbát, ruky
Ne	VSB voľne 75-120min, streč	VSB voľne 60- 80min, streč	VSB voľne 90-150min, streč	VSB voľne 80-120min, streč
	VSB voľne 70-80min v kopcoch, streč	VSB voľne 40-50min, streč	VSB voľne 80-100min v kopcoch, streč	VSB voľne 70-90min v kopcoch, streč
	VSB voľne 45-60min, streč	TVO	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

Mapový tréning si v prípade potreby môžete zaradiť namiesto hociktorého VSB.

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.

