

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

Deň	1.týždeň 28.12.-3.1.	2.týždeň 4.-10.1.	3.týždeň 11.-17.1.	4.týždeň 18.-24.1.
Po	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ut	VSB 60-75min, streč	VSB 70-80 min, streč	VSB 75-90min, streč	VSB 60-70min, streč
	VSB 50min, streč	VSB 60min, streč	VSB 70min, streč	VSB 60min, 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	VSB 70-100min, posil.10min, streč	Voľný klub 60-70 min, streč	Voľný klub 60-70 min, streč	Voľný klub 45-50 min, streč
	VSB 60-75min, posil.10min, streč	TVO	TVO	TVO
	VSB voľne 45-60min, streč	VSB voľne 45min+rovinky 6x20sek, streč	VSB voľne 50min+rovinky 6x20sek, streč	VSB voľne 40min+rovinky 6x20sek, streč

Pi	TVO	VSB 75min +6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 75min +6x20sek rovinky, posil.15min, streč	VSB 60min +6x20sek rovinky, posil.15min, streč
	TVO	VSB 60min, 6x20sek rovinky, posil.10min, streč	VSB 70min, 6x20sek rovinky, posil.15min, streč	VSB 40min, 6x20sek rovinky, posil.10min, streč
	TVO	TVO	TVO	TVO
So	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 5-6x4min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 5-7x4min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 5-7x4min, pauza 3min, vý 10min, streč	Ro 10min, Bt (vhodné v teréne) 5-6x3min, pauza 3min, vý 10min, streč
	Klus 45min, alt.TVO	Klus 50min, alt.TVO	Klus 50min, alt.TVO	Klus40min, alt.TVO
	Posilovanie 15min	Posilovanie 15min	Posilovanie 15min	Posilovanie 15min
Ne	VSB voľne 90-120min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-130min v kopcoch, streč	VSB voľne 100-150min v kopcoch, streč	VSB voľne 90-130min v kopcoch, streč
	VSB voľne 70-90min, streč	VSB voľne 75-100min, streč	VSB voľne 80-110min, streč	VSB voľne 75-100min, 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

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.

Stále je možné nahrádzať nedeľný voľný beh dlhou (minim.2hodinovou) intenzívnejšou túrou.

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

