

**Cyklus č.2013/3**

Deň	1.týždeň 31.12.-6.1.	2.týždeň 7.-13.1.	3.týždeň 14.-20.1.	4.týždeň 21.-27.1.
Po		TVO	TVO	TVO
		TVO	TVO	TVO
		TVO	TVO	TVO
Ut		Telocvična	Telocvična	Telocvična
		Telocvična	Telocvična	Telocvična
		Telocvična	Telocvična	Telocvična
St	Ro 10min, Bt 5-7km, vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt 5-8km, vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt 5-8km, vý 10min, strečing	VSB 40min, strečing
	Ro 10min, Bt 5km, vý 10min, strečing	VSB 45-60min, strečing	VSB 50-60min, strečing	VSB 40 min, strečing
	Ro 10min, Bt 3km, vý 10min, strečing	VSB 40min, strečing	VSB 40-50min, strečing	
Št	VSB 45-50min, posil.15min,strečing	Nočný mapový tréning 40-45min	Nočný mapový tréning 45-50min	VSB 50-60min, strečing
	VSB 40min, posil.15min,strečing	Nočný mapový tréning 40-45min	Nočný mapový tréning 45-50min	VSB 45min, strečing
	TVO	TVO	TVO	TVO
Pi	VSB v teréne 60-75min, strečing	VSB 70-80min, posil.15min,strečing	VSB 75-90min, posil.15min,strečing	Ro 10min, 4-6x1km, pauza 3', vý 10min
	TVO	TVO	TVO	TVO
	VSB 40min, posil.15min,strečing	Ro 10min, Bt3-4km, vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt3-4km, vý 10 min, strečing	Ro 10min, 3-4x1km, pauza3-4', vý 10min
So	VSB chodníky, terén 90-100min, strečing	Ro 15min, kopce 4-5x2-3min,vý20min	Ro 10min, Bt terén 5-6x3min, pauza 3', vý 10 min	VSB v teréne 50-70min,posil. 15min, strečing
	VSB 50-70min, posil.15min,streč.	Ro 10min, Bt 4-5km, vý 10min,posil 10', strečing	Ro 10min, Bt terén 4-5x3min, pauza 3', posil.10', strečing	Ro 10min, Bt4-5x1km,pauza 3', posil.10', vý 10min
	TVO	TVO	TVO	TVO
Ne	Ro 10min, Trojkrál. buzola, vý 20 min	VSB 90-110min, strečing	VSB 100-120min, strečing	VSB 70-90min, strečing
	Ro 10min, Trojkrál. buzola, vý 10 min	VSB 60-75min, strečing	VSB 60-80min, strečing	VSB 50-70min, strečing
	Ro 10min, Trojkrál. buzola, vý 10 min	VSB 45-60min, strečing	VSB 50-60min, strečing	VSB 40-50min, strečing

červená skupina-pretekári kat. Elit (reprezentanti by mali trénovať ešte tvrdšie), vyspelí seniorskí a juniorskí pretekári

modrá skupina-pretekári kat. A trénujúci 5 x týždenne

žltá skupina- pretekári trénujúci 3-4x týždenne s ambíciou pravidelného tréningu

**Všeobecné zásady:**

až do konca februára je potrebné trénovať prevažne v aeróbnom režime t.j. pri nízkej a strednej intenzite so snahou dosiahnuť čo najväčší objem tréningu

tréningy v telocvični sú v tomto období dostatočným spestrením pre udržanie rýchlosti a výbušnosti a zároveň rozvoj sily, všestrannosti

rýchle a kratšie úseky je vhodné zaradiť do tréningu v jarnom období a v období ladenia formy

snažte sa vždy o to, aby Váš tréning bol pestrý-aby ste nebehali vždy na rovnakej trase, aby ste v ňom mali zaradené aj iné vytrvalostné a pohybové činnosti-bežky, bike, plávanie, hry,...

krátky strečing (5-10min) by sa mal stať neodmysliteľnou bodkou ukončenia každého Vášho tréningu-rýchlejšia regenerácia, zvýšenie ohybnosti, pružnosti, pohyblivosti, prevencia pred zraneniami