

Cyklus č.2013/3

Deň	1.týždeň 28.1.-3.2.	2.týždeň 4.-10.2.	3.týždeň 11.-17.2.	4.týždeň 18.-24.2.
Po		TVO	TVO	TVO
		TVO	TVO	TVO
		TVO	TVO	TVO
Ut		Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa
		Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa
		Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa
St	Klub. sústreďenie	VSB 40 min, strečing	Ro 10min,Bt 5-8km (môže byť terén) vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt 5-8km, (môže byť terén) vý 10min, strečing
		VSB 30-40min, strečing	Ro 10min, Bt3-5km (môže byť terén), vý 10 min, strečing	Ro 10min, Bt 3-5km, (môže byť terén), vý 10 min, strečing
		VSB 30-40min, strečing	VSB 40-50min, strečing	VSB 30-40min, strečing
Št	Klub. sústreďenie	Ro 10 min,8-10x200m, pauza 90 sek, vý 10 min	Nočný mapový tréning 45-50min	Nočný mapový tréning 45-50min
		Ro 10 min,7-8x200m, pauza 90 sek, vý 10 min	Nočný mapový tréning 40-45min	Nočný mapový tréning, 40-45min strečing
		TVO	TVO	TVO
Pi	Klub. sústreďenie	VSB 60-75 min, posil.15min,strečing altern. bežky	VSB 75-90min, posil.15min,strečing	Ro 10min, kopce 5-6x2min s medziklu- som, vý 20min
		TVO	TVO	Ro 10min, kopce 5-6x1min s medziklu- som, vý 20min
		Ro 10min, Bt3-4km, vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt3-4km, vý 10 min, strečing	Ro 10min, 4x1km, pauza3-4', vý 10min
So	Klub. sústreďenie	LOB MSR sprint Altern. Ro 10min, 5-6x1km, pauza 3min, vý 10min, strečing	VSB 80-130 min, posil. 15min, strečing	VSB 50-70min, posil. 15min strečing
		LOB, MSR sprint altern. 4x1km, pauza 3min, vý 10min	VSB 60-75min, strečing	TVO
		TVO	TVO	TVO
Ne	Klub. sústreďenie	Košická 40tka Alter. VSB70-100min	Ro 10min,Valentín. snežienka,	VSB 70-120min,

			výklus, strečing	strečing
		Košická 40tka alternVSB 60-75min, strečing	Ro 10min, Valentín. snežienka, výklus	VSB 50-70min, strečing
		Košická40tka	VSB 50-60min, strečing	VSB 40-50min, strečing