

Cyklus február/2014

Deň	1.týždeň 3.-9.2.	2.týždeň 10.-16.2.	3.týždeň 17.-23.2.	4.týždeň 24.2.-2.3.
Po	I. VSB 40-45 min II. Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa	I. VSB 40-45min II. Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa	I. VSB 40-50min II. Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa	Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa
Ut	VSB 60-75min, strečing VSB 50-60min, strečing VSB 35-45 min, strečing	VSB 70-80 min, strečing VSB 60-70min, strečing VSB 40-50 min, strečing	VSB 80-90 min, strečing VSB 60-80min, strečing VSB 45-60 min, strečing	VSB 40-60 min, strečing VSB 40-45min, strečing VSB 30-40 min, strečing
St	Ro 10min, Bt 6-8km, vý 10min, strečing Ro 10min, Bt 5-6km, vý 10min, strečing TVO	Ro 10min, Bt 6-10km, vý 10min, strečing Ro 10min, Bt 5-6km, vý 10min, strečing TVO	Ro 10min, Bt 6-10km, vý 10min, strečing Ro 10min, Bt 6-7km, vý 10min, strečing TVO	Ro 10min, 4-6x1km, pauza 3min, vý 10min, strečing Ro 10min, 4-5x1km, pauza 3-4min, strečing TVO
Št	I. VSB 40-50min II. Telocvičňa Telocvičňa TVO, príp. teločvičňa	I. VSB 40-50min II. Telocvičňa Telocvičňa TVO, príp. teločvičňa	I. VSB 40-50min II. Telocvičňa Telocvičňa TVO, príp. teločvičňa	I. VSB 30-45min II. Telocvičňa Telocvičňa TVO,príp.teločvičňa
Pi	VSB 60-70min, strečing príp. TVO TVO Ro 10min, Bt3-4km, vý 10min,strečing	VSB 70-80min, strečing príp. TVO TVO Ro 10min, Bt3-4km, vý 10min, strečing	VSB 75-90min, strečing príp. TVO TVO Ro 10min, Bt3-4km, vý 10 min, strečing	VSB 40-50 min, 10x100mvoľne,streč príp. TVO TVO Ro 10min,4-6x500m, pauza 2-3', vý 10min
So	VSB terén 80-90min, strečing VSB 45-60min, streč. TVO	I. Ro 10min, Bt terén 20-30min, vý 10 min II.Vý 30-40min,streč Ro 10min, Bt terén 20min, vý 10min TVO	I. Ro 15min, kopce 5-6x3min,vý20min II.Vý 30-40min,streč Ro 10min, kopce 5-7x2min, pauza 3', vý 20min TVO	VSB v teréne 45-70min, strečing VSB 40-50min v teréne, strečing TVO
Ne	VSB 90-120min, strečing VSB 60-80min, strečing VSB 40-50min, strečing	VSB 100-150min, strečing ? KE 40 VSB 70-80min,streč ?KE 40 VSB 45-60min,streč ?KE 40	I.VSB 60-70min, strečing II.Valent snežienka Valentínska snežienka, ro+vý Valentínska snežienka, ro+vý	VSB 75-120min, strečing VSB 60-75min, strečing VSB 40-50min, strečing

červená skupina-pretekári kat. Elit, A, vyspelí seniorskí a juniorskí pretekári

modrá skupina-pretekári trénujúci 5-6 x týždenne

žltá skupina- pretekári trénujúci 3-4x týždenne

Všeobecné zásady:

do konca februára je potrebné ešte 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 spetrením pre udržanie rýchlosti a výbušnosti a zároveň rozvoj sily, všestrannosti

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

snažte sa 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,...

strečing-rýchlejšia regenerácia, zvýšenie ohybnosti, pružnosti, pohyblivosti, prevencia pred zraneniami

sa zúčastniť, neváhajte. Zaradte ho namiesto hociktorého tréningu.

Ak sa počasie výrazne nezmení (napr. nenapadne veľa snehu :-)) určite nejaké mapové tréningy pripravené budú.