

Cyklus marec/2014

Deň	1.týždeň 3.-9.3.	2.týždeň 10.-16.3.	3.týždeň 17.-23.3.	4.týždeň 24.-30.3.
Po		I. VSB 40-45min II. Telocvičňa	TVO, príp. Telocvičňa	Telocvičňa, príp. TVO
		Telocvičňa	TVO, príp. telocvičňa	Telocvičňa
		Telocvičňa	TVO, príp. telocvičňa	Telocvičňa
Ut		Mapový tréning 50-60min, strečing	Mapový tréning 40-50min, strečing	Mapový tréning 40-50min, strečing
		Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing
		Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing
St	Ro 10min, Bt 4-3-2-1km, príp. 3-2-1km, pauza 4',3', vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt 6-10km, môže byť terén 30-40min, vý 10min, strečing	Ro 10min, I kopce 10-15x1min, medziklus 2min, vý 20-30min, strečing	Ro 10min, 8-10x500m, pauza 2min, vý 10min, strečing
	Ro 10min, Bt 3-2-1km,pauza4-3', vý 10min, strečing	Ro 10min, Bt 4-6km, môže byť terén, vý 10min, strečing	Ro 10min, kopce, 7-10x1min, medziklus vý 10min, strečing	Ro 10min, 6-8x500m, pauza 2-3min, strečing
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	I. VSB 40-50min II. Telocvičňa	TVO, príp. Telocvičňa	I. VSB 50-60min II. Telocvičňa	I. VSB 30-45min II. Telocvičňa
	Telocvičňa	TVO, príp. Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa
	telocvičňa	TVO, príp. telocvičňa	TVO, príp. telocvičňa	TVO,príp.telocvičňa
Pi	VSB 50-60min, chodníky+terén, strečing	sústredenie I. Long- kras terén II.Šprint, RV-Betliar?	VSB 60-70min, strečing príp. TVO	Ro, kopce 7-10x1min, medzi- klus 2min, vý 20min
	TVO	sústredenie I. Long- kras terén II.Šprint, RV-Betliar?	TVO	TVO
	Ro 10min, Bt3-4km, vý 10min,strečing	sústredenie	VSB 30min, príp. TVO	Ro 10min,4-6x500m, pauza 2-3', vý 10min
So	I.Ro 10min, kopce 6x2min + 6x1min, medziklus, vý 20min,strečing II.Vý 30min	sústredenie I. Kombi tréning, Herľany II.Biliard, Borda	I.VSB 40-45min	I.Mapa 75-100min
	Ro 10min, Bt v teréne 20-25 min, streč	sústredenie I. Kombi tréning, Herľany II.Biliard, Borda	Ro, OR Herľany, vý	II. Mapa 40-45min
	TVO	sústredenie	Ro, OR Herľany	I.Mapa 60-70min II. Mapa 40-45min
Ne	VSB 100-120min v teréne, príp. mapa strečing	sústredenie I.Long-Miškolc II. Middle, šprint?	Ro, OR Lemešany, Vý 15-30min	I. Mapa rýchlo (tréning. preteky) 40-45 min, vý

	Miskolc		II. V ý 30min
VSB 60-80min, strečing	sústredenie Miškolc I.Long II. Middle, šprint?	Ro, OR Lemešany, v ý	Mapa (tréning. preteky) 30-40min, v ý
VSB 40-50min, strečing	sústredenie	Ro, OR Lemešany	Mapa (tréning. preteky) 30-40min,

červená skupina-pretekáři kat. Elit, A, vyspělí seniorský a juniorský pretekáři
modrá skupina-pretekáři trénující 5-6 x týždenne
žltá skupina- pretekáři trénující 3-4x týždenne

Ak niekto nestíha mapový tréning, môže ho nahradiť VSBčkom v teréne