

CYKLUS č.:marec**MENO: ATU/E+A skupina**

	1. týždeň 4.-10.3.	2. týždeň 11-17.3.	3. týždeň 18.-24.3.	4. týždeň 25.-31.3.
Po		TVO	TVO	TVO
Ut		mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50min
St		Ro 15min, 5-8x 1km, pauza 3min, vý 10 min	Ro 15 min, kopce 4-6x1:30 + 4-6x1:00 s medziklusom, vý 20-30 min	Ro 10min, 6-8x500m, pauza 2- 2:30 min, vý 15min
Št		VSB 40 min	VSB 40 min	VSB 30 min
Pi	VSB 70-80 min	Klub sústreďenie ATU+DTC	VSB 50-70 min	Maccabi cup
So	I.Ro 10 min, Bt 5- 8km (draha,terén), vý 10min II.Vý 30-40min	Klub sústreďenie ATU+DTC	I.VSB 30-40 min II.OR Mirkovce	Maccabi cup
Ne	VSB 100-140min	Klub sústreďenie ATU+DTC	OR Mirkovce, Vý 15-20 min Vý 30-40 min	Maccabi cup

CYKLUS č.:marec

ATU/skupina 5tréningov/týždeň

	1. týždeň 4.-10.3.	2. týždeň 11-17.3.	3. týždeň 18.-24.3.	4. týždeň 25.-31.3.
Po		TVO	TVO	TVO
Ut		mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50min
St		Ro 15min, 4-5x 1km, pauza 3-4min, vý 10 min	Ro 15 min, kopce 5-8x1:00 min s medziklusom, vý 20-30 min	Ro 10min, 5-8x500m, pauza 2:30-3:00 min, vý 10 min
Št		TVO	TVO	TVO
Pi	VSB 70-80 min	Klub sústreďenie ATU+DTC	VSB 40-45 min	VSB 45-50 min
So	Ro 10 min, Bt 20-30 min (draha,terén), vý 10min	Klub sústreďenie ATU+DTC	OR Mirkovce	Ro 10 min, Bt (najlepšie v teréne) 20-30 min, vý 10 min
Ne	VSB 100-140min	Klub sústreďenie ATU+DTC	OR Mirkovce	VSB 40min

CYKLUS č.:marec

ATU/skupina3-4 tréningy/týždeň

	1. týždeň 4.-10.3.	2. týždeň 11-17.3.	3. týždeň 18.-24.3.	4. týždeň 25.-31.3.
Po		TVO	TVO	TVO
Ut		mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50 min	mapový tréning 40-50min
St		Ro 15min, (400-800- 400m)x2, pauza 2- 4min, vý 10 min	Ro 10 min, kopce 5-8x 20-30sek s medziklusom1- 2min, vý 20-30 min	Ro 10min, 4-5x500m, pauza 3 min, vý 10min
Št		TVO	TVO	TVO
Pi	VSB 40-50 min	Klub sústredenie ATU+DTC	TVO	VSB 40-50min
So	TVO	Klub sústredenie ATU+DTC	OR Mirkovce	VSB 40min
Ne	VSB 60-75min	Klub sústredenie ATU+DTC	OR Mirkovce	TVO