



CYKLUS č.: 2013/2

	1. týždeň 3.-9.12.	2. týždeň 10.-16.12.	3. týždeň 17.-23.12.	4. týždeň 24.-30.12.
Po		TVO	TVO	Ro 10 min, rozcv, Bi 3-6x 1km s pauzou 3 min, vý 10 min, strečing
Ut	Telocv.	Telocv.	Telocv.	TVO
St	VSB 40-80 min (chodník,terén), strečing Alternatíva telocv.	VSB 45-90 min (chodník,terén), strečing Alternatíva telocv.	VSB 45-90 min (chodník,terén), strečing Alternatíva telocv.	VSB 45-90min (chodník, terén), strečing
Št	VSB 30-50 min, (chodník), strečing	VSB 30-60 min (chodník), strečing	VSB 30-60 min (chodník), strečing	VSB 30-60 min (chodník), posil. 10min, strečing
Pi	Ro 10 min, rozcv, fartlek 20-40min, vý 10 min, strečing	Ro 10 min, rozcv, Bt 3-8km, vý 10min, strečing	VSB 30-50min, posil. 10-15min, strečing	Ro 15 min, Bt v teréne 25-40 min, vý 15min, strečing
So	VSB 45-100 min (chodník, terén), strečing	VSB 30-70 min(chodník), posil. 10-15min, strečing	Ro 10 min, Vianočný kapor, Pavilón, 20-25min, vý 10-30min, strečing	VSB 40-75min (chodník), posil. 10-15min, strečing
Ne	Ro 10 min, Mikulášska čižma, Anička, 20-25 min, vý 10-30 min, strečing	VSB 50-120 min v kopcoch, strečing	VSB 50-140 min v kopcoch, strečing	VSB 50-150 min v kopcoch, strečing

Ro-rozklus, Vý-výklus

VSB-voľný! súvislý beh, cca 75% max. tepovej frekvencie

Bt - tempový beh, 90-93% max. tepovej frekvencie

Bi - intervalový beh, 93-95% max. tepovej frekvencie

V prípade vhodných snehových podmienok sa doporučuje vymeniť VSB za beh na lyžiach.