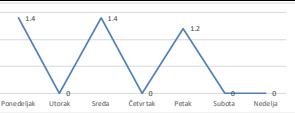
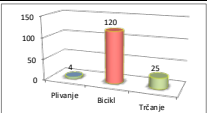
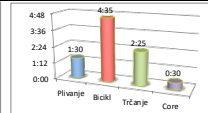
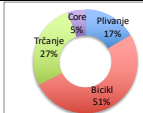


Trening Program

Period: mikrociklus 3

Miloš Vojvodić

Početak ciklusa 10.8.2020
Kraj ciklusa 16.8.2020
Cilj Mostar polumaraton
Kontakt telefon +381646685256
Kontakt email tricentar@gmail.com



Dan	Datum	Ukupno (km)	Ukupno (h)	Plivanje (km)	Plivanje (h)	Bicikl (trening)	Bicikl (km/Bicikl (h))	Trčanje	Trčanje (km)	Trčanje (h)	Core	Core (h)
Ponedjeljak	10.8.2020	1.4	0:30	1.4	0:30							
Utorak	11.8.2020	37	2:15			30' z1-z2, 30' z3, 30' z1-z2 (ravno)	30 1:30	15' z1-z2, 15' z3, 15' z1-z2 (odvojeno od bajka, bar sat vremena ako može ako ne spoji)	7	0:35	Core	0:10
Sreda	12.8.2020	11.4	1:40	1.4	0:30			z1-z2 (misli na tehniku)	10	1:00	Core	0:10
Četvrtak	13.8.2020	50	1:45			z1-z2 po izboru samo da je lagano	50 1:45					
Petak	14.8.2020	9.2	1:30	1.2	0:30			4x(2' z3, 1' z2, 1' vz4, 1' z1)	8	0:50	Core	0:10
Subota	15.8.2020	40	1:20			brdo i spust da budu oko 1h, kad siđeš na ravno odradi još jedno 20' viša zona 3 (spajanje)	40 1:20	10' z4 (race pace), 30' z1-z2 (spajanje)				
Nedjelja	16.8.2020					DAN ODMORA eventualno neki kratak raspliv po želji						
Ukupno		(km)	149	9:00	4	1:30	120	4:35	25	2:25	0:30	

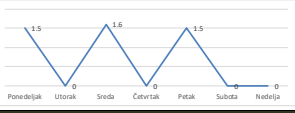
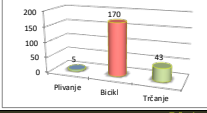
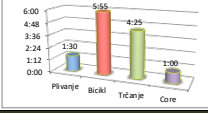
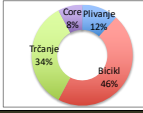
WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	10' zagrevanje (kraul, može i malo mešovito)		3x(3' kraul, 1' ledno, 1' mešovito)		10' zagrevanje (po izboru)		
2	4x30" ubrzanja		4x(1' noge P-30" kraul z1)		2x5' z3 P-2' z1		
3	10x(1' z4 - race pace P-30")		4x(1' vežbe 1' kraul z2)		10' raspliv		
4	4x1' noge P-30"		5' raspliv po želji				
5	5' raspliv (kraul/ledno)						
6							
7							
8							
9							
Total (km)	14		14		14		

Trening Program

Period: mikrociklus 4

Miloš Vojvodić

Početak ciklusa 17.8.2020
Kraj ciklusa 23.8.2020
Cilj Mostar polumaraton
Kontakt telefon +381646685256
Kontakt email tricentar@gmail.com



Dan	Datum	Ukupno (km)	Ukupno (h)	Plivanje (km)	Plivanje (h)	Bicikl (trening)	Bicikl (km/Bicikl (h))	Trčanje	Trčanje (km)	Trčanje (h)	Core	Core (h)
Ponedjeljak	17.8.2020	16.5	2:20	1.5	0:30			z1-z2 (brda/valovito)	15	1:40	Core	0:10
Utorak	18.8.2020	0	0:10	0		z1-z2	50 1:45				Core	0:10
Sreda	19.8.2020	11.6	1:40	1.6	0:30			4x1km z4 P-3' z1	10	1:00	Core	0:10
Četvrtak	20.8.2020	12	1:15	0		z1-z2	40 1:10	z1-z2	12	1:05	Core	0:10
Petak	21.8.2020	0	1:20	1.5	0:30			Z2 sa vežbama ubaci 4x50tak metara trčanje unazad	6	0:40	Core	0:10
Subota	22.8.2020	0	0:10	0		z1-z2 (80-90km) ravno	80 3:00				Core	0:10
Nedjelja	23.8.2020					DAN ODMORA eventualno neki kratak raspliv po želji						
Ukupno		(km)	47.6	6:55	4.6	1:30	170	5:55	43	4:25	1:00	

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	10' zagrevanje (kraul, može i malo mešovito)		3x(3' kraul, 1' ledno, 1' mešovito)		10' zagrevanje (po izboru)		
2	4x30" ubrzanja		4x(1' noge P-30" kraul z1)		2x5' z3 P-2' z1		
3	10x(1' z4 - race pace P-30")		4x(1' vežbe 1' kraul z2)		10' raspliv		
4	4x1' noge P-30"		5' raspliv po želji				
5	5' raspliv (kraul/ledno)						
6							
7							
8							
9							
Total (km)	15		16		15		