

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
08.10. #	09.10. V 1h ~36km 30' zag cad 90-95 7x 1' samo leva noga cad 90 1' obe noge cad 90-95 1' samo desna noga cad 90 1' obe noge cad 90-95 sve treba da bude lag – akcenat na tehnici do kraja lag	10.10. T ~2h efektivno ~28km 15' zag 15x 1000m za 3'55"-4' nemoj brze #1' 8km 4'05"-4'10"/km 10' lag	11.10. Gym (G+Trb+Dledj) ~18' efektivno 8-10' zgrevanje – ramena, ruke, ledja 4x 4x 15-20pon pravilnih zav delfin #30"-45" trbusni i donji ledjni u pauzi izmedju serija – koliko ti prija B (ili V) 1h30' (1h) ~40km skroz lag subjektivno	12.10. #	01310. T 50' ~11,5km 15' zag 30' 4'-4'10"/km 5' lag	14.10. T 1h45' ~25km kreni lag i postepeno ubrzavaj sve do k ti prija i onda tako istraci do kraja. Bilo bi dobro kada bi 20-km istrcao M tempom - subjektivno (~4'10"/km)	P ~ 0km B (V) ~ 76km T ~ 64,5km Gym ~ 18'	