3coach.com HERMES

26.11.-02.12.2007.

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
12. 2. 4.	26.11. **T** 45' ~9km lag subjektivno	27.11. **B** 1h30' ~43km lag subjektivno cad ~95 molim te posalji mi fajl sa B ako slucajno ne stignes da namontiras B onda samo **T** 1h ~12km lag subjektivno ali ne preko HR 148	28.11. **P** 200m zag SkRRC 100m Nkr 200m lag SkRRC 3x 100m (2 zav levom + 2 zav desnom dises na svaki) 100m RRC 100m (2 zav levom + 2 zav desnom dises na svaki drugi) 200m SkRRC 10x 50m SkRRC pokusaj da dises na treci # 20" <u>200m ispl</u> **Σ 2700m** ako nisi juce vozio B onda **B** 1h30' ~43km lag subjektivno cad ~95 molim te posalji mi fajl ako si juce vozio B onda samo P	29.11. **G** kao prosle nedelje ~10' zav efektivno 4x (20pon zav samo levom + 20pon zav samo desnom) bez # trbusni + donji ledjni koliko ti prija 3x 1x 8-10pon zav obe ruke istovremeno crvene gume #45" 3x 15(20)pon pravilinih zav obe ruke istovremeno zelene gume #45" #5' izmedju setova	30.11. **P** 200m zag SkRRC 100m Nkr 200m lag SkRRC 2000m duzina lag <u>SkRRC</u> **Σ 2500m**	01.12. **B+T** **B** 1h30' ~42km lag subjektivno + **T** 30' ~6km HR do 148 molim te posalji mi fajl	02.12. **B** 2h30' ~70km sasvim lag subjektivno cad ~95 molim te posalji mi fajl	**P ~ 5,2km B (V) ~ 155km (0km) T ~ 15km (27km) GYM ~ 10' zav**