

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
14. 3. 2.	<p>10.12.</p> <p>P</p> <p>400m zag SkRRC 200m Nkr 200m lag SkRRC</p> <p>8x 200m bez obzira na vreme subjektivno malo jace, dug zav, tehnika #30"</p> <p>8x 25m ubrz 85%, tehnika #30"</p> <p>200m Nkr</p> <p><u>400m lag</u> Σ 3200m</p>	<p>11.12.</p> <p>T</p> <p>1h10' ~15km</p> <p>HR do 154</p>	<p>12.12.</p> <p>T</p> <p>~49' efektivno ~11km</p> <p>20' zag</p> <p>5' istezanje</p> <p>4x (30" ubrz 90% + 30" skroz lag)</p> <p>8x 200m za 37'-38" ne brze #1'</p> <p>20' skroz lag</p> <p>B</p> <p>2h ~58km</p> <p>lag do 161W cad ~95</p>	<p>13.12.</p> <p>P</p> <p><u>tehnika Boki</u> Σ 2000m</p> <p>B</p> <p>3h ~83km</p> <p>161-192W cad ~95</p>	<p>14.12.</p> <p>P</p> <p>400m zag SkRRC 100m Nkr</p> <p>2000m duzina lag <u>SkRRC</u> Σ 2500m</p> <p>T</p> <p>30' ~5km</p> <p>15' lag</p> <p>5' istezanje</p> <p>4x (30" ubrz 90% + 30" skroz lag)</p> <p>do kraja lag</p>	<p>15.12.</p> <p>B</p> <p>1h ~28km</p> <p>lag skroz lag subjektivno cad ~95</p> <p>kada osetis da si se zagrejao 4x (1' lag ubrz 85% cad 95-100 + 1' lag cad 95)</p> <p>do kraja lag</p>	<p>16.12.</p> <p>P+B+T</p> <p>10' pre P zag na suvom</p> <p>P</p> <p>10' zag na kraju 4x 30 zav ubrz 90% # 30" ili subjektivna</p> <p>JAILBREAK</p> <p>P 1,1km jako ali pazi na tehniku +</p> <p>B 50km kreni oko 192W, pa ako se dobro osecas onda po malo pojacavaj +</p> <p>T 12,5km</p> <p>kreni 4'15"/km, pa ako ti ide onda jako koliko ti prija</p> <p>sve u svemu najvise idi na osecaj i kako ti "legne"</p>	<p>P</p> <p>~ 9,3km</p> <p>B (V)</p> <p>~ 219km</p> <p>T</p> <p>~ 43,5km</p> <p>GYM</p> <p>~ 0'</p>