

Ned.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
17. 4. 1.	31.12. B 2h30' ~74km 30' ili koliko ti treba da dojes do ravnog lag do 150W cad 95-100 4x (30" ubrz sa cad do120 isti prenos kao na zag + 1' cad 95) 4' prebaci na veliku pozadi 21, svaki min za po jedan tezi prenos cad 95-100 2' skroz lag BT30' 10' kreni sa 175W i postepeno podizi do 200W uzmi prolaz, pa 20' jako koliko mozes cad ~95 predpostavljam da mozes oko 250W +/- do kraja skroz lag subjektivno P <u>TEHNIKA</u> Σ 2500m	01.01. GYM G 2x 4x 20pon zav obe ruke #30" 4x 20pon zav naizmenicno L pa D ruka 40pon ukupno #bez u seriji, izmedju 45" #5' T 1h15' ~15,5km lag subjektivno ali ne preko HR 150 znacilo bi mi da imamo i Polar i W fajl	02.01. P 200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr TEHNIKA Boki ~1500m <u>400m lag</u> Σ 2500m B 2h30' ~65km lag subjektivno cad 95-100	03.01. P 200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr TEHNIKA Boki ~1500m <u>400m lag</u> Σ 2500m B 2h30' ~65km 30' zag 1h30' Fartlek svako brdo malo jace do 230W cad 85-90 niz brdo i po ravnom lag subjektivno 30' skroz lag	04.01. P 200m zag 100m Nkr 200m lag 100m 3000m lag duzina TEHNIKA <u>vreme nije bitno</u> Σ 3600m T 2h ~24km po brdima lag bez obzira na HR	05.01. B+T B 2h ~57km 15' zag 1h45' Fartlek brda svako brdo do 230W cad 85-90 niz brdo i po ravnom lag subjektivno + T 1h ~13,5km 4'30"/km treba mi HR sa T 10' setnja	06.01. B 4h ~102km lag subjektivno na masti cad 95-100 T 45' ~9,5km kreni lag, pa postepeno ubrzavaj sve dok ti prija	P ~ 11,1km B (V) ~ 363km T ~ 62,5km GYM ~ 10'