

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	
	G	P	P	P	P	T	B	P
	2x 4x 20pon zav obe ruke #30" 4x 20pon zav naizmenicno L pa D ruka 40pon ukupno #bez u seriji, izmedju 45" #5'	200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr TEHNIKA Boki ~1500m	200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr TEHNIKA Boki ~1500m	200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr 250m hipo na 50 (3/5/7/5/3) 100m lag 20x 100m @1'50" uhvati ritam 1'40" i samo stizi na rezim	200m zag 100m Nkr 200m lag 100m 2x 1500m postepeno ubrzavaj sve do granice do koje mozes da drzis tempo do kraja 1,5km 200m Nkr 200m lag Σ 4200m	2h ~25km sasvim lag malo ispod 5'/km	4h30' ~113km lag subjektivno na masti cad 95-100	P ~ 13km
	B	<u>400m lag</u> Σ 2500m	<u>400m lag</u> Σ 2500m	8x 25m ubrz do 85% #20" 200m Nkr <u>400m lag</u> Σ 3750m	B 2h ~54km kada se zagrejes kreni da pojacavas i ako mozes sve do povratka u Camps Bay idi 183-200W		T 1h ~13km krenes lag i postepeno ubrzavas sve dok ti prija	B (V) ~ 363km
18.	2h ~52km Fartlek po brdima lag subjektivno	B 3h ~79km po ravnijim delovima 168-183W na brdima do 200W na spustu do 151W	T 1h ~13,5km Fartlek lag krenes lag, pa kako se zegrevas ides Fartlek kako ti prija ali ne da ti bude pretesko	B 2h30' ~65km 45' lag 8x snaga na brdima 2' cad 70 tezak prenos do 250W 1' stojeći cad 80 isti prenos pa kliko bude w 2' lag cad oko 90 sto manje W do kraja skroz lag	T 1h ~13km lag bez obzira na HR		T ~ 64,5km	GYM ~ 10'