

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.	01.03.	02.03.		
P	P	B+T	P	P	T	B	P	P
200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr	400m zag 100m Nkr 100m lag 4x 25m ubrz do 85% #20"	B 2h ~53km	200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr 200m (25m ubrz 85% + 25m lag)	3000m lag duzina	1h45' ~23km	3h30' ~91km	~ 11,1km	
2000m TEHNIKA radi sve vezbe kojih se setis i svaku vezbu radi dok ne osetis gde gresis i dok ne osetis da tu gresku ispravljas Σ 2600m	3x 4x 100m za 1h32" @1'50" 4x (25m sub max 95-97% + 25m skroz lag) #20" 25-ice se nadovezuju na rezim 100-tki, a pocetak nove serije se nadovezuje na # 25-ica	kreni skroz lag, pa kako se zagrevas 168-183W (na brdu 205W)	3x 200m za 1'32"/100m #30" 100m za 1'28" #15" 50m sub max 50m lag 100m Nkr 100m skroz lag	kreni sasvim lag i kako se zagrevas ubrzavaj sve dok ti prija ili dok povecanje brzine ne pocne da ti smeta odrzavanju tehnike Σ 3000m	kreni lag i posepeno ubrzavaj do 4'30"/km – NE BRZE!	lag subjektivno prosek ispod 168W cad 90-100 gde god mozes	~ B (V) ~ 196km	
25. 6. 2.		+ T 30' ~7km	200m lag Σ 2800m		molim te posalji mi fajl		~ T ~ 43km	
	B 2h ~52km	15' Intenzivno crescendo 4'/3'50"/3'45"/km	T 1h ~13km				~ GYM ~ 0'	
	30' zag	15' Skroz lag	kada se zagrejes lag Fratlek po brdima ne treba da se mucisvec da ti prija					
	5x Suikerbossie (gore + spust) ili oko 30', pa koliko ispadne gore 220-250W cad 85 spust 150W cad 95-100		na kraju 5' skroz lag					
	do kraja lag							