

Ned.	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
31. 7. 3.	<p>31.03.</p> <p>P</p> <p>2000m sasvim lag bez zag</p> <p>oporavak</p> <p>nemoj da meris <u>vreme</u></p> <p>Σ 2000m</p>	<p>01.04.</p> <p>P</p> <p>400m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr</p> <p>2x 50m lag dugacko ubrz #20"</p> <p>4x (25m ubrz 95% + 25m lag)#20"</p> <p>200m lag</p> <p>pace setting 2x 50m za 44" # duga 1'</p> <p>TEST 400m max molim te posalji mi rezultat i ako mozes prolaze na 100m</p> <p>200m skroz lag 200m Nkr lag</p> <p><u>1000m lag</u></p> <p>Σ 3200m</p> <p>B</p> <p>2h30' ~67km</p> <p>nakon zag Fartlek svako brdo do 220W ako ti ide, do 250W cad 90 ravno i niz brdo skroz lag cad 95- 100</p>	<p>02.04.</p> <p>B+T</p> <p>B 2h30' ~67km</p> <p>lag subjektivno bez obzira na W</p> <p>+</p> <p>T 30' ~7km</p> <p>4'20"/km</p>	<p>03.04.</p> <p>P</p> <p>200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr lag</p> <p>15x 100m lop za 1'28"/100m @1'45"</p> <p>200m Nkr</p> <p>1000m sto blize IM tempu, pa koliko ti ide</p> <p><u>200m skroz lag</u></p> <p>Σ 3500m</p> <p>B+T</p> <p>B 3h ~80km</p> <p>lag subjektivno bez obzira na W</p> <p>+</p> <p>T 5km</p> <p>4'20"/km</p>	<p>04.04.</p> <p>P</p> <p>kao proslog petka</p> <p>3000m kreni skroz lag i kako se zagrevas postepeno ubrzavaj. Ako si u odelu onda do 1'30", ako si bez odela onda 1'34"/100m i tako do kraja</p> <p><u>200m ispl</u></p> <p>Σ 3200m</p>	<p>05.04.</p> <p>B</p> <p>5h ~130km</p> <p>lag subjektivno</p>	<p>06.04.</p> <p>T</p> <p>2h ~27km</p> <p>4'20"/km ne brze</p> <p>kreni lakse, pa postepeno dodji do 4'20"/km</p> <p>molim te posalji mi fajl</p>	<p>P ~ 11,9km</p> <p>B (V) ~ 344km</p> <p>T ~ 39km</p> <p>GYM ~ 0'</p>

