

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
	19.05. P 400m zag 200m Nkr 4x 100m Rkr lag dug zav 100m Nkr lag 100m Ct Σ 1800m	20.05. P 2000m kreni sasvim lag, pa kako se zagrevas postepeno ubrzavaj ali ostani u <u>"prijatnoj zoni"</u> Σ 2000m	21.05. P 200m zag 100m Nkr 200m lag 100m Nkr 200m (25m lag ubr + 25m skroz lag) 4x (15m 95% + 35m lag) #30" 3x 50m max #15" + 200m tempo na 1000m aquathlon subjektivno + 150m lag #45" 1000m jako koliko ti prija <u>200m lag</u> Σ 3400m	22.05. T ~58' efektivno ~12,5km 20' zag 5' istezanje 4x (30" ubrz + 30" lag) 3x 4x 30" 90% znaci nije max. Ides jako i brzo ali da ti bude na granici "teskog" #45" 4x 15" 95% #1' #izmedju serija 5' skroz lag 15' lag B 3h ~100km do 168W	23.05. P Ada odelo 10' zag 6x 50 zav jako koliko ti ide + 25zav skroz lag #15" 5' jako dug zav 5' <u>skroz lag</u> Σ 1800m T 1h ~13km 4'30"/km NE BRZE!	24.05. B 2h ~60km lag subjektivno	25.05. AQUARHLON ADA P+T (1,66km + 13,5km) T 20' ~4,5km sa ubrz na kraju kako ti prija + P 10' ~0,66km sa ubrzanjima po 50zav kako ti prija sa subjektivnom pauzom AQUATHLON P 1km kako ide T 5km u glavu + T 20' ~4km istrčavanje	P ~ 8,9km B (V) ~ 323km T ~ 39km GYM ~ 0'
38. 9. 2.	idi totalno na osecaj ali kontrolisi Watt-azu kreni sasvim lag, pa postepeno ubrzavaj ali neka ti "korak" ubrzanja bude mali i neka traje po 30' sve dok ne nadjes tempo koji ti odgovara za danasnji trening							