

Ned.	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Σ
09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.		
P	T	B+T	T	B	T	B+T	P	P
45' more, odelo, lag <u>oporavak</u> Σ 2900m	~50' efektivno ~11,5km 20' zag 4x (30" ubrz 85% + 30" lag) 10x 300m 85% subjektivno, ne sme da bude prebrzo. Bitno je da da bude opusteno i da se oseti brzina, a da ne bude veliki stres. Recimo da je to tempo 3'45"/km tj. za 1'07"-1'08" #1'15" 15' skroz lag	B 1h ~35km krug na Bale krenes lag i kako se zagrevas tako pojavavas koliko ti legne bez obzira na W + T 2h ~26,5km 4'30"/km	1h ~13km nakon zag Fartlek lag da prija na kraju 10' skroz lag	B 3h ~90km 1h krug na Bale sa spustom posle spusta okret 4x (uspon do Sela tezak prenos cad 65-70 +/-250W + spust lag oporavak cad 90-95) sve treba da traje oko 1h 1h do 168W 2h 168-183W	T 2h ~24km 5'/km ne brze! B 1h30' ~45km nakon zag intenzivno 200+W koliko ide ako budes osetio da si suvise umoran onda prekini trening na kraju 20' skroz lag oporavak	B 5h45'-6h ~172-180km kao prosle nedelje 148-168W + T 40' ~9,5km 4'20"/km	~ 8,9km B (V) ~ 434km T ~ 84,5km GYM ~ 0'	Σ
41. 10. 1. spec 3.		uz stazu u uvali gde smo plivali 10x 3' IM tempo subjektivno #20" <u>5' lag</u> Σ 3000m		B 3h ~84km 1h do 168W 2h 168-183W	P kao u utorak 10' zag uz stazu u uvali gde smo plivali 10x 3' IM tempo subjektivno #20" <u>5' lag</u> Σ 3000m			