

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
odmor	<p>Plivanje 1800m</p> <p>ZAGRIJAVANJE: 10' plivanja i drilova po tvojoj zelji</p> <p>SREDINA TRENINGA: drilovi; prilikom izvođenja drilova koncentriraj se na tehniku, a ne na brzinu</p> <p>4x</p> <p>-50m zaveslaj na lijevu ruku U1Z -50m zaveslaj na desnu ruku U1Z -100m kraul tehnika dug zaveslaj; U3Z -50m noge</p> <p>NA KRAJU: -400m lagano; U3Z</p>	<p>Brick</p> <p>Bicikl 2h15'</p> <p>•Zagrijavanje 10' do 181W</p> <p>Nakon zagrijavanja:</p> <p>A set:</p> <p>•3x(12' 181-217W + 3' 218-253W; kadenca sve oko 92)</p> <p>B set:</p> <p>•4x(8' velik prijenos; kadenca 65-75; 218-253W + 2' lagano) *pauza između setova 15' lagano; do 181W ; iskoristi za hidraciju i unos kcal; setove odradi što više vremena u aero poziciji</p> <p>•do kraja lagano Do 181W</p>	<p>Trčanje 45'</p> <p>•15' puls do 145 •15' puls 146-151 •15' puls 151-156, ako se osjecas dobro; puls do 160</p>	<p>Plivanje 3400m</p> <p>-200m zagrijavanje -100m noge -200m lagano -6x 400m za 1':42"/100m; pauza 45" između dionica -200m noge -200m isplivanje</p>	<p>Trčanje 35'</p> <p>lagano Puls do 145</p> <p>Koncentriraj se da imas frekventni korak; u 15" trebao bi imati zbrojeno 22 na jednoj nozi</p>	<p>CDT</p> <p>Plivanje 4000m</p> <p>•1/3 – 1':50"/100m •2/3 – 1':46"/100m •3/3 – 1':42"/100m</p> <p>Bicikl 5h</p> <p>-2h lagano, do 181W Kadenca 90-95 Nakon sto se zagrijes: 6x6' cad 110-120; Pauza 3' kadenca 90-95</p> <p>3x</p> <p>•30' 181-217W •10' 217-253W •20' do 181W Kadenca 88-92; Odraditi setove u aero poziciji</p> <p>Trčanje 40'</p> <p>Lagano Puls do 145</p> <p>Obroci i pauze između sva 3 treninga</p>
	<p>Trčanje 2h</p> <p><u>Kombiniran teren</u></p> <p>-1h15' po valovitom terenu</p> <p>•po ravnom; puls 146-151 •na brdu; puls 157-163 •nizbrdo; lagano</p> <p>-45' po ravnom terenu •puls 146-151</p>	<p>Trčanje 30'</p> <p><u>Trči odmah poslije bicikle</u></p> <p>•10' puls do 145 •20' puls 146-156 Na kraju: 6x100m ubrzanja; pauza 30" hodanja između ubrzanja</p>		<p>Bicikl 2h30'</p> <p><u>Po brdovitom terenu</u></p> <p>•30' zagrijavanje; do 181W •10' 181-217W •10' lagano; do 181W</p> <p>Do ovog perioda bi trebao doći do brda gdje ćeš raditi trening, nadi slicno brdo koje te čeka na IM, dakle cca 5-8% nagiba</p> <p>3x BRDO 20'</p> <p>•2' do 181W •4' 181-197W •4' 197-217W •10' 217-253W •nizbrdo lagano za oporavak između setova; kadenca 95-100</p> <p>•Do kraja lagano Do 181W</p>		