

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
odmor	<p><b>Plivanje 1800m</b></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><b>4x</b>            -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><b>Brick</b>  <b>Bicikl 2h15'</b>            •Zagrijavanje 10' do 181W</p> <p>Nakon zagrijavanja:</p> <p><b>A set:</b>            •3x(12' 181-217W + 3' 218-253W; kadenca sve oko 92)</p> <p><b>B set:</b>            •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><b>Trčanje 45'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•15' puls do 145</li> <li>•15' puls 146-151</li> <li>•15' puls 151-156, ako se osjecas dobro; puls do 160</li> </ul>	<p><b>Plivanje 3400m</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-200m zagrijavanje</li> <li>-100m noge</li> <li>-200m lagano</li> <li>-6x 400m za 1':42"/100m; pauza 45" između dionica</li> <li>-200m noge</li> <li>-200m isplivanje</li> </ul> <p><b>Bicikl 2h30'</b>  <u>Po brdovitom terenu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•30' zagrijavanje; do 181W</li> <li>•10' 181-217W</li> <li>•10' lagano; do 181W</li> </ul> <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><b>3x BRDO 20'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•2' do 181W</li> <li>•4' 181-197W</li> <li>•4' 197-217W</li> <li>•10' 217-253W</li> <li>•nizbrdo lagano za oporavak između setova; kadenca 95-100</li> </ul> <p>•Do kraja lagano            Do 181W</p>	<p><b>Trčanje 35'</b></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><b>CDT</b>  <b>Plivanje 4000m</b>            •1/3 – 1':50"/100m            •2/3 – 1':46"/100m            •3/3 – 1':42"/100m</p> <p><b>Bicikl 5h</b>            -2h lagano, do 181W            Kadenca 90-95            Nakon sto se zagrijes: 6x6' cad 110-120; Pauza 3' kadenca 90-95</p> <p><b>3x</b>            •30' 181-217W            •10' 217-253W            •20' do 181W Kadenca 88-92;            Odraditi setove u aero poziciji</p> <p><b>Trčanje 40'</b>            Lagano            Puls do 145</p> <p>Obroci i pauze između            sva 3 treninga</p>
	<p><b>Trčanje 2h</b>  <u>Kombiniran teren</u></p> <p>-1h15' po valovitom terenu            •po ravnom; puls 146-151            •na brdu; puls 157-163            •nizbrdo; lagano</p> <p>-45' po ravnom terenu            •puls 146-151</p>	<p><b>Trčanje 30'</b>  <u>Trči odmah poslije bicikle</u>            •10' puls do 145            •20' puls 146-156            Na kraju: 6x100m ubrzanja; pauza 30" hodanja između ubrzanja</p>				