

Tjedan:	Ponedjeljak 1.6.2009	Utorak 2.6.2009	Srijeda 3.6.2009	Četvrtak 4.6.2009	Petak 5.6.2009	Subota 6.6.2009	Nedjelja 7.6.2009	Napomene:
#40	odmor	<p>Plivanje 1800m</p> <p>ZAGRIJAVANJE: 10' plivanja i drilova po tvojoj želji</p> <p>SREDINA TRENINGA: drilovi; prilikom izvođenja drilova koncentriraj se na tehniku, a ne na brzinu</p> <p>4x -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>Trčanje 2h Kombiniran teren</p> <p><u>-1h15' po valovitom terenu</u> •po ravnom; puls 146-151 •na brdu; puls 157-163 •nizbrdo; lagano</p> <p><u>-45' po ravnom terenu</u> •puls 146-151</p>	<p>Brick Bicikl 2h15' •Zagrijavanje 10' do 181W</p> <p>Nakon zagrijavanja: A set: •3x(12' 181-217W + 3' 218-253W; kadenca sve oko 92) B set: •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 30' <u>Trči odmah poslije bicikle</u> •10' puls do 145 •20' puls 146-156 Na kraju: 6x100m ubrzanja; pauza 30" hodanja između ubrzanja</p>	<p>Trčanje 45'</p> <ul style="list-style-type: none"> •15' puls do 145 •15' puls 146-151 •15' puls 151-156, ako se osjecas dobro; puls do 160 	<p>Plivanje 3400m</p> <p>-200m zagrijavanje -100m noge -200m lagano -6x 400m za 1':42"/100m; pauza 45" između dionica -200m noge -200m isplivavanje</p> <p>Bicikl 2h30' Po brdovitom terenu</p> <ul style="list-style-type: none"> •30' zagrijavanje; do 181W •10' 181-217W •10' lagano; do 181W <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' •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>	<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 Plivanje 4000m •1/3 – 1':50"/100m •2/3 – 1':46"/100m •3/3 – 1':42"/100m</p> <p>Bicikl 5h -2h lagano, do 181W Kadenca 90-95 Nakon sto se zagrijes: 6x6' cad 110-120; Pauza 3' kadenca 90-95</p> <p>3x •30' 181-217W •10' 217-253W •20' do 181W Kadenca 88-92; Odraditi setove u aero poziciji</p> <p>Trčanje 40' Lagano Puls do 145</p> <p>Obroci i pauze između sva 3 treninga</p>	
Ukupno:		Plivanje: 1800m Trčanje: 2h	Bicikl: 2h15' Trčanje: 30'	Trčanje: 45'	Plivanje: 3400m Bicikl: 2h30'	Trčanje: 35'	Plivanje: 4000m Bicikl: 5h Trčanje: 40'	Pliv:9200m Bicikl:10h45' Trčanje:4h20'