

1. Týždeň Začiatovník					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	4x	80m	100%	2 min	mierny kopec
2	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
3	4x	80m	100%	2 min	mierny kopec
4	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
5	4x	80m	100%	2 min	mierny kopec
2. Týždeň Začiatovník					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	4x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
2	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
3	4x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
4	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
5	4x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
3. Týždeň Začiatovník					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	3 - 4x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
2	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
3	3 - 4x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
4	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
5	3 - 4x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
4. Týždeň Začiatovník					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	4x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
2	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
3	4x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
4	1x	20 min	50 - 60%	0	rovina
5	4x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
Vypracoval: Mgr. Michal Pataky - www.michalpataky.com					