

1. Týždeň Mierne pokročilý					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	5x	80m	100%	2 min	mierny kopec
2	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
3	5x	80m	100%	2 min	mierny kopec
4	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
5	5x	80m	100%	2 min	mierny kopec
2. Týždeň Mierne pokročilý					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	5x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
2	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
3	5x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
4	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
5	5x	20s	90 - 100%	2,5 min	rovina
3. Týždeň Mierne pokročilý					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	4 - 5x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
2	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
3	4 - 5x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
4	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
5	4 - 5x	30s	90 - 100%	3 min	rovina
4. Týždeň Mierne pokročilý					
Tréning č.	série	dĺžka intervalu	intenzita	Odpočinok	prostredie
1	5x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
2	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
3	5x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
4	1x	25 min	50 - 60%	0	rovina
5	5x	40s	85 - 90%	3 min	rovina
Vypracoval: Mgr. Michal Pataky - www.michalpataky.com					