

Nedelja	DAN TRENINGA							Ukupno km
	1	2	3	4	5	6	7	
1	4X1 km 9-10,5km/h Odmor 2 min	ODMOR	2 X 2 km 9,5 - 10,5km/h	ODMOR	4km Fartlek	5km 9-10,5km/h	ODMOR	17
2	2 x 2,5km 9,5 - 10,5 km/h	ODMOR	4km 10km/h	ODMOR	3,5km 10-11km/h	5,5km 9-10,5km/h	ODMOR	18
3	2 x 2,5km 9,5 - 10,5 km/h	ODMOR	3,5km 10,5 - 11,5 km/h	ODMOR	5km Fartlek	6km 9-10,5km/h	ODMOR	19,5
4	5x400m (11 - 12km/h) 3km, 9-10km/h	ODMOR	4 km 11-12km/h	ODMOR	6km KROS	7km 9-10,5km/h	ODMOR	22
5	6x1/1min (12-13km/h) 3km, 9-10km/h	ODMOR	4km Nagib 3-5% 9-10km/h	ODMOR	6km Fartlek	10kom 9-10,5km/h	ODMOR	24,5
6	6x400m (11-12km/h) 3km, 9-10km/h	ODMOR	4km Nagib 3-5% 9-10km/h	ODMOR	7km KROS	10-12 km 9-10,5km/h	ODMOR	26,5-28,5
7	6x1/1min (12-13km/h) 3km, 9-10km/h	ODMOR	5km Nagib 3-5% 9-10km/h	ODMOR	7km Fartlek	12-15km 9-10,5km/h	ODMOR	28,5-31,5
8	5km Nagib 3-5% 9-10km/h	ODMOR	7km Fartlek	ODMOR	7km KROS	10km 9-10,5km/h	ODMOR	29
9	5km Nagib 2% 11km/h	ODMOR	Bicikl Max.Opterećenje 5x5min/35-40RMP	ODMOR	5km Nagib 2% 11km/h	Bicikl Max. Opt 5x5min	ODMOR	10
10	5km Nagib 3-5% 9-10km/h	ODMOR	5km Fartlek	5km KROS	ODMOR		TRKA!!! 16.4.	15