

Nedelja	DAN TRENINGA							Ukupno km
	1	2	3	4	5	6	7	
<b>1</b>	3x4km, 12km/h odmor 3min	5km fartlek	2x5km 12km/h odmor 3min	<b>ODMOR</b>	10km, 10- 12km/h	6-8km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>43-45</b>
<b>2</b>	5x3km 13km/h odmor 3min	6km fartlek	2x6km 10-12km/h	<b>ODMOR</b>	12-14km 10-11km/h	8km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>53-55</b>
<b>3</b>	3x6km, 12km/h odmor 3min	<b>7km fartlek</b>	13km,10-12km/h	<b>ODMOR</b>	14km/ 10km/h	9km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>61</b>
<b>4</b>	10x 2km,13- 14km/h odmor 1 min	<b>7 km fartle</b>	15km-10-12km/h	<b>ODMOR</b>	2x 8km, odmor 2min	10km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>68</b>
<b>5</b>	3x7km, 12km/h odmor 2 min	<b>8km fartlek</b>	16km, 10-12km/h	<b>ODMOR</b>	3x6km, 10- 14km/h, odmor 2min	10km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>73</b>
<b>6</b>	4x 6km,12km/h, odmor 2 min	<b>8km fartlek</b>	17km, 10-12km/h	<b>ODMOR</b>	2x9km,10- 12km/h. odmor 2 min	11km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>73-75</b>
<b>7</b>	2x 10 km. 12km/h, odmor 2 min	<b>9km fartlek</b>	18km, 10-12km/h	<b>ODMOR</b>	3x7km, 12km/h,odmor 2-3min	12km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>80</b>
<b>8</b>	10x 2km, 12- 16km/h, odmor 1 min	<b>8km fartlek</b>	10km promene ritma	<b>ODMOR</b>	2x 10km max	6km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>64</b>
<b>9</b>	15km max	<b>ODMOR</b>	fartlek 5km	<b>ODMOR</b>	2x 6km max	6 km fartlek	<b>ODMOR</b>	<b>38</b>
<b>10</b>	6km submax	<b>ODMOR</b>	5km promene ritma	<b>5 km fartlek</b>	<b>ODMOR</b>		<b>TRKA!!! 16.4.</b>	<b>15</b>



