

INDIVIDUÁLNE TRÉNINGY

NESS CITY TRIATHLON 2019



Deň / Týždeň	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1	plávanie 1,5 km ľubovoľne	9. 4. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 20 km ľahko	plávanie 1,5 km (2x6x50 k)	voľno	beh 5 km ľahko	bike 30 km ľahko
2	cvičenie vlastná váha posilňovňa	16. 4. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 30 km ľahko	plávanie 2 km ľubovoľne	voľno	beh 8 km ľahko	bike 40 km (5x5 min! rovina)
3	plávanie 1,5 km (3x100 k! + 6x50 k!)	23. 4. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	cvičenie vlastná váha posilňovňa	plávanie 2 km ľubovoľne	voľno	beh 5 km kopce	bike 40 km (5x5 min! kopce)
4	plávanie 2,5 km ľubovoľne	30. 4. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 30 km ľahko	cvičenie vlastná váha posilňovňa	voľno	bike 20 km! + beh 3 km ľahko	voľno
5	plávanie 2 km (6x100 k!+ 6x50 k!)	7. 5. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 30 km ľahko	plávanie 2,5 km ľubovoľne	cvičenie vlastná váha posilňovňa	bike 20 km ľahko + beh 3 km stredne	voľno
6	cvičenie vlastná váha posilňovňa	14. 5. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 30 km (5+10+10+5 min!)	beh 6 km (6x400!)	voľno	18. 5. 2019 plavecký tréning, krytá plaváreň	19. 5. 2019 cyklistický tréning s pro-body.sk
7	plávanie 2 km (6x100 k!+ 6x50 k!)	21. 5. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	cvičenie vlastná váha posilňovňa	beh 6 km (4 km tempo)	voľno	plávanie 1 km(open) + bike 20 km ľahko	voľno
8	plávanie 2 km ľubovoľne	28. 5. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 40 km (5+10+10+5 min!) kopce	cvičenie vlastná váha posilňovňa	voľno	1. 6. 2019 plavecký tréning, krytá plaváreň	2. 6. 2019 cyklistický tréning s pro-body.sk
9	plávanie 2,5 km (50+100+150+200+150. . .)	4. 6. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 40 km ľahko	beh 7 km (6x500!)	cvičenie vlastná váha posilňovňa	plávanie 1 km(open) + bike 20 km!	voľno
10	plávanie 2 km (6x100 k!+ 6x50 k!)	11. 6. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 40 km (20 km!)	beh 7 km (5 km tempo)	voľno	15. 6. 2019 plavecký tréning, krytá plaváreň	16. 6. 2019 cyklistický tréning s pro-body.sk
11	plávanie 2 km ľubovoľne	18. 6. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	bike 30 km (10 km!)	beh 6 km (12x200!)	voľno	22. 6. 2019 plavecký tréning, krytá plaváreň	23. 6. 2019 cyklistický tréning s pro-body.sk
12	voľno	25. 6. 2019 bežeký tréning s pro-body.sk	voľno	bike 20 km ľahko	voľno	29. 6. 2019 NESS City Triatlon!	bike 20 km voľne