

	3.-9.8.	10.-16.8. TOP (OTKD)	17.-23.8.	24.-30.8.	31.-6.9.	7.-13.9. TOP	14.-20.9.
Týždeň	5	6	7	8	9	10	11
Pondelok	voľno plávanie masáž	voľno plávanie masáž	voľno plávanie	voľno plávanie	voľno	voľno	voľno
km	0	0	0	0	0	0	0
Utorok	2 km voľne rozklus 6 x 1 km, tempo 85% max. TF medzklus 5 x 500 m cca. 70% max TF 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 3 x 3 km, tempo HM - 4:30 - 4:40 medzklus 2 x 600 m cca. 70% max TF 2 km výklus voľne	10 km regeneračný beh	8 km regeneračný beh	8 km regeneračný beh	8 km regeneračný beh	11 km voľný beh
km	12,5	13,2	10	8	8	8	11
Streda	8 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	2 km voľne rozklus 10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 12 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 13 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 14 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 12 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne
km	8	7	14	16	17	18	16
Štvrtok	CORE tréning	2 km voľne rozklus 6 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	7 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	6 km regeneračný beh
km	0	10	7	7	7	7	6
Piatok	2 km voľne rozklus 10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne		voľno plávanie	voľno plávanie	voľno	voľno	voľno
km	14	0	0	0	0	0	0
Sobota	voľno plávanie ľahký bike	Pretek od Tatier k Dunaju	10 km voľný beh	11 km voľný beh	12 km voľný beh	13 km voľný beh	10 km voľný beh
km	0		10	11	12	13	10
Nedeľa	2 km voľne rozklus Dlhý beh 18 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	Pretek od Tatier k Dunaju	2 km voľne rozklus Dlhý beh 18 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus Dlhý beh 20 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus Dlhý beh 21 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus Dlhý beh 23 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 18 km tempo MMM 2 km výklus voľne
km	22	30	22	24	25	27	22
Km za týždeň	56,5	60,2	63	66	69	73	65
Km celkovo	254,5	314,7	377,7	443,7	512,7	585,7	650,7