| Týždeň | 17.-23.8.<br>7 | 24.-30.8.<br>8 | 31.-6.9.<br>9 | 7.-13.9. TOP<br>10 | 14.-20.9.<br>11 | 21.-27.9.<br>12 | 28.-4.10 MMM<br>13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pondelok** | voľno<br>plávanie | voľno<br>plávanie | voľno | voľno | voľno | voľno | voľno |
| km | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Utorok** | 10 km regeneračný beh | 8 km regeneračný beh | 8 km regeneračný beh | 8 km regeneračný beh | 11 km voľný beh | 10 km voľný beh | 2 km voľne rozklus<br>5 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne |
| km | 10 | 8 | 8 | 8 | 11 | 10 | 9 |
| **Streda** | 2 km voľne rozklus<br>10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>12 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>13 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>14 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>12 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>2 x 3 km tempo HM - 4:30 - 4:40<br>medziklus 2 minúty<br>2 km výklus voľne | 15 minút rozbehanie<br>8 x 100 m rýchlo / pomaly<br>15 minút výklus |
| km | 14 | 16 | 17 | 18 | 16 | 10,6 | 6 |
| **Štvrtok** | 7 km regeneračný beh | 7 km regeneračný beh | 7 km regeneračný beh | 7 km regeneračný beh | 6 km regeneračný beh | 6 km regeneračný beh | voľno |
| km | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 0 |
| **Piatok** | voľno<br>plávanie | voľno<br>plávanie | voľno | voľno | voľno | voľno | voľno |
| km | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Sobota** | 10 km voľný beh | 11 km voľný beh | 12 km voľný beh | 13 km voľný beh | 10 km voľný beh | 10 km voľný beh | 3 km ľahko, 4 x 100 m rovinky |
| km | 10 | 11 | 12 | 13 | 10 | 10 | 3,5 |
| **Nedeľa** | 2 km voľne rozklus<br>Dlhý beh 18 km = max TF 80%<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>Dlhý beh 20 km = max TF 80%<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>Dlhý beh 21 km = max TF 80%<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>Dlhý beh 23 km = max TF 80%<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>18 km tempo MMM<br>2 km výklus voľne | 2 km voľne rozklus<br>10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00<br>2 km výklus voľne | MMM 2015 |
| km | 22 | 24 | 25 | 27 | 22 | 15 | 42,2 |
| Km za týždeň | **63** | **66** | **69** | **73** | **65** | **51,6** | **60,7** |
| Km celkovo | **377,7** | **443,7** | **512,7** | **585,7** | **650,7** | **702,3** | **763** |