	6.-12.7.	13.-19.7. TOP	20.-26.7. EASY
Týždeň	**1**	**2**	**3**
Pondelok	voľno plávanie masáž	voľno plávanie masáž	voľno plávanie masáž
km	0	0	0
Utorok	2 km voľne rozklus 4 x 2 km, tempo HM - 4:30 - 4:40 medziklus 2 min voľne 2 km výklus voľne	3 km voľne rozklus 5 x 1 km, tempo 85% max. TF medziklus 4 x 500 m cca. 70% max TF 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 3 x 2 km, tempo HM - 4:30 - 4:40 medziklus 2 x 500 m voľne 2 km výklus voľne
km	12,5	12	11
Streda	8 km regeneračný beh	9 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh
km	8	9	7
Štvrtok	CORE tréning	CORE tréning	CORE tréning
km	0	0	0
Piatok	2 km voľne rozklus 6 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 7 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	12 km regeneračný beh
km	10	11	12
Sobota	voľno plávanie ľahký bike	voľno plávanie ľahký bike	voľno plávanie ľahký bike
km	0	0	0
Nedeľa	2 km voľne rozklus Dlhý beh 13 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus Dlhý beh 15 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	4 km voľne 10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km voľne
km	17	19	16
Km za týždeň	**47,5**	**51**	**46**
Km celkovo	**47,5**	**98,5**	**144,5**