

Týždeň	6.-12.7.	13.-19.7. TOP	20.-26.7. EASY	27.-2.8.	3.-9.8.	10.-16.8. TOP (OTKD)	17.-23.8.
Pondelok	1	2	3	4	5	6	7
km	0	0	0	0	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	2 km voľne rozklus 4 x 2 km, tempo HM - 4:30 - 4:40 medziklus 3 x 500 m cca. 70% max TF 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 6 x 1 km, tempo 85% max. TF medziklus 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 medziklus 2 x 600 m cca. 70% max TF 2 km výklus voľne	10 km regeneračný beh
km	12,5	12	11	13,5	12,5	13,2	10
Streda	8 km regeneračný beh	9 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	8 km regeneračný beh	7 km regeneračný beh	2 km voľne rozklus 10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne
km	8	9	7	7	8	7	14
Štvrtok	CORE tréning	CORE tréning	CORE tréning	CORE tréning	CORE tréning	2 km voľne rozklus 6 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	7 km regeneračný beh
km	0	0	0	0	0	10	7
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	2 km voľne rozklus 9 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne	2 km voľne rozklus 10 km tempo MMM - 4:50 - 5:00 2 km výklus voľne		voľno plávanie
km	10	11	12	13	14	0	0
Sobota	voľno plávanie fahký bike	voľno plávanie fahký bike	voľno plávanie fahký bike	voľno plávanie fahký bike	voľno plávanie fahký bike	Pretek od Tatier k Dunaju	10 km voľný beh
km	0	0	0	0	0		10
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	2 km voľne rozklus Dlhý beh 16 km = max TF 80% 2 km výklus voľne	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
km	17	19	16	20	22	30	22
Km za týždeň	47,5	51	46	53,5	56,5	60,2	63
Km celkovo	47,5	98,5	144,5	198	254,5	314,7	377,7