

INDIVIDUÁLNE TRÉNINGY

NESS CITY TRIATHLON 2019



| Deň / Týždeň | Pondelok | Utorok | Streda | Štvrtok | Piatok | Sobota | Nedeľa |
|--------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 1 | plávanie 1,5 km ľubovoľne | 9. 4. 2019 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký 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 bežecký tréning s pro-body.sk | voľno | bike 20 km ľahko | voľno | 29. 6. 2019 NESS City Triatlon! | bike 20 km voľne |