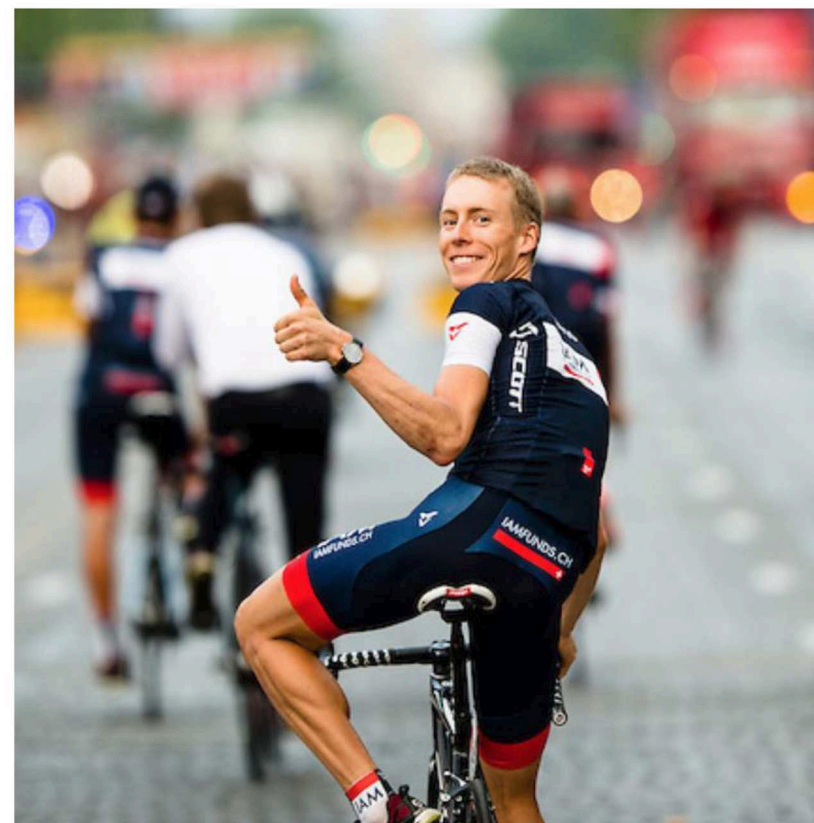


ZA 14 TÝŽDŇOV DO TOP FORMY

Tréningový plán na L'Étape Switzerland



Vysvetlivky: HIT (vysoko intenzívny tréning) a LIT (nízko intenzívny tréning)

TÝŽDENNÝ PLÁN 1

7. týždeň 13.2-19.2 > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
5-8 min.

interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Štvrtok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
5-8 min.

interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Sobota

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
4-8 min.

interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 2-3 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 2

8. týždeň 20.2-26.2 > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Streda

Horský tréning

Trvanie: 2 h

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7



Sobota

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 2-3 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 3

9. týždeň 27.2.-5.3. > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

3 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Streda

Horský tréning

Trvanie: 2 h

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7



Sobota

Horský tréning

Trvanie: 2-3 hod.

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 4

10. týždeň 6.3.-12.3. > Všeobecný kondičný tréning (Oddychový týždeň)

Utorok

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Streda

Voliteľný tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Štvrtok

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Sobota

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Nedeľa

Simulácia pretekov

Jazdite pretekárskou
rýchlosťou na
podobnej trati
ako bude
na pretekoch
(L'Étape Switzerland)

RPE: 8-10



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 5

11. týždeň 13.3.-19.3. > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Štvrtok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Sobota

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 6

12. týždeň 20.3-26.3. > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Streda

Horský tréning

Trvanie: 2 h

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7



Sobota

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 7

13. týždeň 27.3.-2.4. > Všeobecný kondičný tréning

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 h

4 x intervaly,
5-8 min.
interval s 5 min.
prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Štvrtok

Horský tréning

Trvanie: 2 h

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7



Sobota

Horský tréning

Trvanie: 3-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-5 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 8

14. týždeň 3.4.-9.4. > Všeobecný kondičný tréning (Oddychový týždeň)

Utorok

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Streda

Voliteľný tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-4

Štvrtok

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Sobota

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Nedeľa

Simulácia pretekov

Jazdite pretekárskou
rýchlosťou na
podobnej trati
ako bude
na pretekoch
(L'Étape Switzerland)

RPE: 8-10



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 9

15. týždeň 10.4.-16.4. > Objemový týždeň

Utorok

LIT tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 3-5



Streda

Voliteľný
tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-3 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-5

Štvrtok

Horský tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7

Sobota

Horský tréning

Trvanie: 3-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s čo najviac
nastúpanými
výškovými metrami.

RPE: 5-7

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-5 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou.

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 10

16. týždeň 17.4.-23.4. > Objemový týždeň


Utorok

LIT tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning s relaxačnou intenzitou.

RPE: 3-5



Streda

Voliteľný tréning

LIT tréning

Trvanie: 1-3 hod.

Vytrvalostný tréning s relaxačnou intenzitou

RPE: 3-5


Štvrtok

Horský tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning s čo najviac nastúpanými výškovými metrami.

RPE: 5-7



Sobota

Horský tréning

Trvanie: 3-4 hod.

Vytrvalostný tréning s čo najviac nastúpanými výškovými metrami.

RPE: 5-7

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-5 hod.



Vytrvalostný tréning s relaxačnou intenzitou.

RPE: 4-5

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 11

17. týždeň 24.4.-30.4. > Prechod na HIT blok

<p>Utorok</p> <p>Aktívny oddych</p> <p>Trvanie: 30-40 min</p> <p>RPE: 1-2</p>	<p>Streda</p> <p>Aktívny oddych</p> <p>Trvanie: 30-40 min</p> <p>RPE: 1-2</p>	<p>Piatok</p> <p>HIT tréning</p> <p>Trvanie: 1 hod.</p> <p>4x intervaly, 5-8 min.na interval, s 5 min. prestávkou medzi nimi.</p> <p>RPE: 8-9</p> 	<p>Sobota</p> <p>Aktívny oddych</p> <p>Trvanie: 30-40 min</p> <p>RPE: 1-2</p>	<p>Nedeľa</p> <p>HIT tréning</p> <p>Trvanie: 1 hod.</p> <p>4x intervaly, 5-8 min.na interval, s 5 min. prestávkou medzi nimi.</p> <p>RPE: 8-9</p> 
--	--	--	--	--

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 12

18. týždeň 1.5.-7.5. > HIT blok

Utorok

HIT tréning

Trvanie: 1 hod.

4x intervaly,
5-8 min.na interval,
s 5 min. prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Streda

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min

RPE: 1-2

Štvrtok

HIT tréning

Trvanie: 1 hod.

4x intervaly,
5-8 min.na interval,
s 5 min. prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9



Sobota

HIT tréning

Trvanie: 1 hod.

4x intervaly,
5-8 min.na interval,
s 5 min. prestávkou
medzi nimi.

RPE: 8-9

Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 3-5 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 4-5

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 13

19. týždeň 8.5.-14.5. > Tapering blok (redukcia záťaže)

Utorok

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min.

RPE: 1-2

Streda

Tapering tréning

Trvanie: 1 hod.

Len 1, maximálne
2 intervaly,
8-12 min.na interval,
s 5 min. prestávkou
medzi nimi.

RPE: 7-8



Štvrtok

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 3-5

Sobota

Tapering tréning

Trvanie: 1 hod.

Len 1, maximálne
2 intervaly,
8-12 min.na interval,
s 5 min. prestávkou
medzi nimi.

RPE: 7-8



Nedeľa

LIT tréning

Trvanie: 2-4 hod.

Vytrvalostný tréning
s relaxačnou
intenzitou

RPE: 4-5



RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)

TÝŽDENNÝ PLÁN 14

20. týždeň 15.5.-21.5. > Týždeň pretekov

Utorok

Tapering tréning

Trvanie: 1 hod.

Len 1, maximálne 2 intervaly, 8-12 min.na interval, s 5 min. prestávkou medzi nimi.

RPE: 7-8

Streda

Aktívny oddych

Trvanie: 30-40 min.

RPE: 1-2

Štvrtok

Tapering tréning

Trvanie: 1 hod.

Len 1, maximálne 2 intervaly, 8-12 min.na interval, s 5 min. prestávkou medzi nimi.

RPE: 7-8



Sobota

LIT tréning

Trvanie: 1-2 hod.

Vytrvalostný tréning s relaxačnou intenzitou

RPE: 3-5



Nedeľa

PRETEKY



Dobre zadeľte sily, nájdite si závetrie a doplňajte energiu. Veľa šťastia!

RPE = miera vnímanej námahy (stupnica od 1 do 10)