

Primer treninga za polovi nega ironmana

Prispeval Matic Romčjak

petek, 13 julij 2007

Zadnja sprememba Četrtek, 09 avgust 2007

POLOVI NI IM – primer enotedenskega treninga

Dan

Plavanje

Kolesarjenje

Tek

TOR

Plavanje LD v ponedeljek

-20'ogr

-5 x 5' mo , težka prestava

-30' /P140 – 150

-10' razvoz

E = 1.30'

1,30

SRE

Plavanje 60' neprekinjeno

-20' ogr.

-40' zmernege teka – klanec

T6'/km

-20' raztek

E = 1.20'

2,50

ET

-20'ogr.

-piramida 1'hitro + 1' po asi

2' h + 2' p

3' h + 3' p

2' h + 2' p

1' h + 1' p

-2 x 5' obrati-110 klanec (1'R)

-30' razvoz

Pojasnilo: h=P150, p=P130

E = 1.30'

4,20

PET

Plavanje

-20'ogr

-vaje tehnike - 2 seriji

30"deloš : 30"raztek

1.poskoki – visoko koleno

2.tek s petami, brcaj v rit

3.tek spredaj noge stegnjene

dvigamo visoko

4.tek s povdarjenim odzivom

5.srednji skiping

6.tek zadaj, noge stegnjene

dvigamo visoko

4 x 100 m pospeševalno/1'

-20'raztek

E = 1.00'

5,20

SOB

-30' ogr
-5 x 1' obrati – 1'R
-2 seriji
20'/P130
20'/P140
20'/P150
-30' razvoz
E = 3.10'

8,30

NED

razplavanje

Long slow distance – mehka podlaga, najbolje v gozdu, pretežno ravnina, spre-membe tempa
–dovolj pij!
E = 2.30'

11,0

E = 6.10'

E = 4.50'

TEDENSKI SEŠTEVEK

E = 11.00' + plavanje