

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 18-31.7.2022

SKUPINA: Rekreativci
začetniki



DAN	OBREMENITEV	OPIS TRENINGA	št. ur	Ur/teden
18.P		Počitek		
19.T	nizka-visoka intenz.	Trening sprintov - 15min lahkotnega ogrevanja, sledi 5 sprintov po 10s Izvajamo na ravni neprometni cesti. Sprintamo z maksimalno močjo, po vsakem sprintu 5min odmora. Na koncu vsaj 15min razpeljave	1,5h	
20.S		Počitek		
21.Č	srednja intenzivnost	Daljši vzpon - 20minut ogrevanje, sledi daljši vzpon (15-20 minut) katerega prevozimo v čim bolj konstantnem tempu Proti koncu vzpona tempo stopnjujemo. Po vzponu sledi enakomerna vožnja po ravnini v srednjem tempu. Na koncu 15min razpeljave	2h	
22.P		Počitek		
23.S	nizka intenzivnost	Enakomerna vožnja v udobnem tempu Brez intervalov, na kolesu je treba uživati ;)	2h	
24.N	srednja-visoka intenzivnost	Trening po razgibanem terenu - Po možnosti v skupini. 20min ogrevanja, sledi razgiban teren s krajšimi vzponi (2-3min). Na vzponih dvignemo intenzivnost (dodamo tudi vožnjo v stoje), na spustu počijemo in nadaljujemo v srednjem tempu.	2h	6-7h
25.P		Počitek		
26.T	nizka intenzivnost	Razpeljava Aktivna regeneracija po težkem vikendu, počasna vožnja z "obveznim" coffee stopom :)	1h	

27.S		Počitek		
28.Č	Srednja intenzivnost	Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini	1,5h	
		Na ravni neprometni cesti 5 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco (tako hitro da je že rahlo neudobno). Ponovimo vsaj 3x		
29.P		Počitek		
30.S	nizka-visoka intenzivnost	Trening pospeševanj - 15min ogrevanje, sledi 6 pospeševanj po 30s s 5min odmora	1,5h	
		Pospeševanja izvajamo na položnem vzponu, začnemo v težji prestavi, ki jo skušamo "razvrteti" v 30s. Pospešujemo postopoma, zadnjih 10s naj bo maksimalnih.		
31.N	srednja intenzivnost	Dva daljša vzpona (cca 10min). 15min ogrevanje, sledita 2 vzpona med katerima naj bo vsaj 20min odmora	1h	
		vzpon vozimo enakomerno, na vsake 2min vozimo stoje za 15sekund. Po ravnini nadaljujemo v udobnem tempu.		5h