

Triatlon klub Zadar

Plan treninga (4 tjedna) za početnike u tratlonu

TJEDAN	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	Plivanje tehnika Trčanje 20' lagano	Bicikla 30' lagano		Plivanje tehnika Trčanje 30' lagano	Bicikla 40' lagano	Trčanje 25' lagano	
2	Plivanje tehnika Trčanje 20' promjene ritma(2' 80%/2' 50% +relax 5')	Bicikla 30' lagano	Trčanje 30' lagano	Plivanje tehnika	Bicikla 40' (8x1' brza vrtnja/3' relax)	Plivanje tehnika Trčanje 30' umjereno	
3	Plivanje tehnika Trčanje 30' promjene ritma(2' 80%/2' 50% +relax 5')	Bicikla 45' (10x1' brza vrtnja/3' relax)		Plivanje tehnika Trčanje 45' lagano	Bicikla 75' lagano	Plivanje tehnika	
4	Plivanje tehnika, Promjena ritma Trčanje 40' promjene ritma(2' 80%/2' 50%+relax 5')	Bicikla 45' 70%		Plivanje tehnika, Promjena ritma Trčanje 5x5' 75%/1.5' relax	Bicikla 40' (3xbrdo3'/3' relax)	Plivanje tehnika Trčanje 20' lagano	

