

Dominik

web: www.aslifestyle.cz tel: +420 777 079 582

4.3.		vytrvalost, plyometrie - Bui 2 3/4
Po	MTB technika	technika MTB 2h
Út 2h	posilka	<p>I. fáze - silnice - anaerobní kapacita do mírného kopce, kde nefouká WU 15' S1 8*2' na maximum okolo 105% max SF odpočinek mezi intervaly 2' lehké vyjetí S2 3*1' na 110% maxima SF odpočinek mezi intervaly 2' lehké vyjetí CD 15' Pokud se ti pak bude chtít, přidej si k tomu vytrvalost do 60' ale úplně easy.'</p> <p>II. fáze posilka max. + plyo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dřep na jedné s jednoručkami, druhá na lavičce 5* a hned na to výskoky na nízkou lavičku z jedné 3* 2. ply kliky s odrazem - nohy na lavičce 5* 3. sbírání medoše ze země + výskok na jedné, druhá na lavičce 6* na každou 4. shyby 5* 5. výpady chodba 2 rovinky s m. osou + hned na to 4* výskok na bednu ze sedu 6. výrazy m. osa +? v sedě 8* 7. angličák s pavoukem 10* 8. vzpor - vzpor na předloktí vzpor 20'' 9. západy s medošem + strana - strana
St 4h	vytrvalost	technika MTB 2h - vytrvalost
Čt	volno	
Pá	volno	
So 150km		vytrvalost dlouhá 150 km na lehký převod, rovina ideál dvě fáze (100:50km)/ závod MTB?
Ne 60km	volno	

<p>týden 11.3.</p> <p>Po - Ut - St - Čt - Pá - So - Ne -</p>	<p>týden 18.3.</p> <p>Po - Ut - St - Čt - Pá - So - Ne -</p>
---	---

týden 25.3

Po -

Ut -

St -

Čt -

Pá -

So -

Ne -

týden 1.4

Po -

Ut -

St -

Čt -

Pá -

So -

Ne -