

# Periodizacija sportske pripreme CRO 4x

Nikola Bralić  
trener u hrvatskoj izbornoj vrsti  
Zagreb, 11./2013.

# PERIODIZACIJA SPORTSKE PRIPREME

- PERIODIZACIJA** - podjela većeg ciklusa na manje
- postupak određivanja tipičnih ciklusa sportske pripreme

# Podjela ciklusa sportske pripreme

Veći ciklus sadrži	više	Manjih ciklusa
Sportska karijera		više olimpijskih ciklusa
Olimpijski ciklus		4 godišnja ciklusa
Godišnji ciklus-makrociklus		3 mezociklusa - perioda (pripremni, natjecateljski i završni)
Mezociklus-period		2-5 mezociklusa - faza
Mezociklus -faza		3-8 mikrociklusa
Mikrociklus		3-14 trenažnih dana
Trenažni dan		1-4 pojedinačna treninga
Pojedinačni trening		4 dijela (uvodni, pripremni, glavni i završni)
Dio pojedinačnog treninga		Trenažne operatore

# Vrste planiranja i programiranja treninga

<b>Dugoročno planiranje i programiranje treninga</b>	<b>Sportska karijera Dvostruki olimpijski ciklus</b>
<b>Srednjoročno planiranje i programiranje treninga</b>	<b>Olimpijski ciklus Dvogodišnji ciklus</b>
<b>Kratkoročno planiranje i programiranje treninga</b>	<b>Godišnji makro ciklus Polugodišnji makro ciklus</b>
<b>Tekuće planiranje i programiranje treninga</b>	<b>Mezo ciklus – period Mezo ciklus – faza</b>
<b>Operativno planiranje i programiranje treninga</b>	<b>Mikro ciklus Trenažni dan Pojedinačni trening</b>

# Osnovna struktura i parametri godišnjeg ciklusa treninga

	XI	XII	½ I	½ I	II	III	½ IV	
<b>Pripremni period</b>  XI. – ½ IV. 22 tjedna	Etapa višestrano- bazične pripreme  10 tj. X 26 sati = 260 sati			Etapa specijalno-situacijske pripreme  12 tj. x 24 sata = 280 sati			548  sati treninga i natjecanja	
<b>Natjecateljski Period</b>  (1/2 IV. – IX.) 24 tjedna	½ IV	V		VI	VII	VIII	IX	456  Sati treninga i natjecanja
	Prednatjecateljska etapa (uvodno - pripremna nat.)  6 tj. X 22 sata = 132 sata			Natjecateljska etapa (oficijelna natjecanja)  18 tj. X 18 sati = 324 sata				

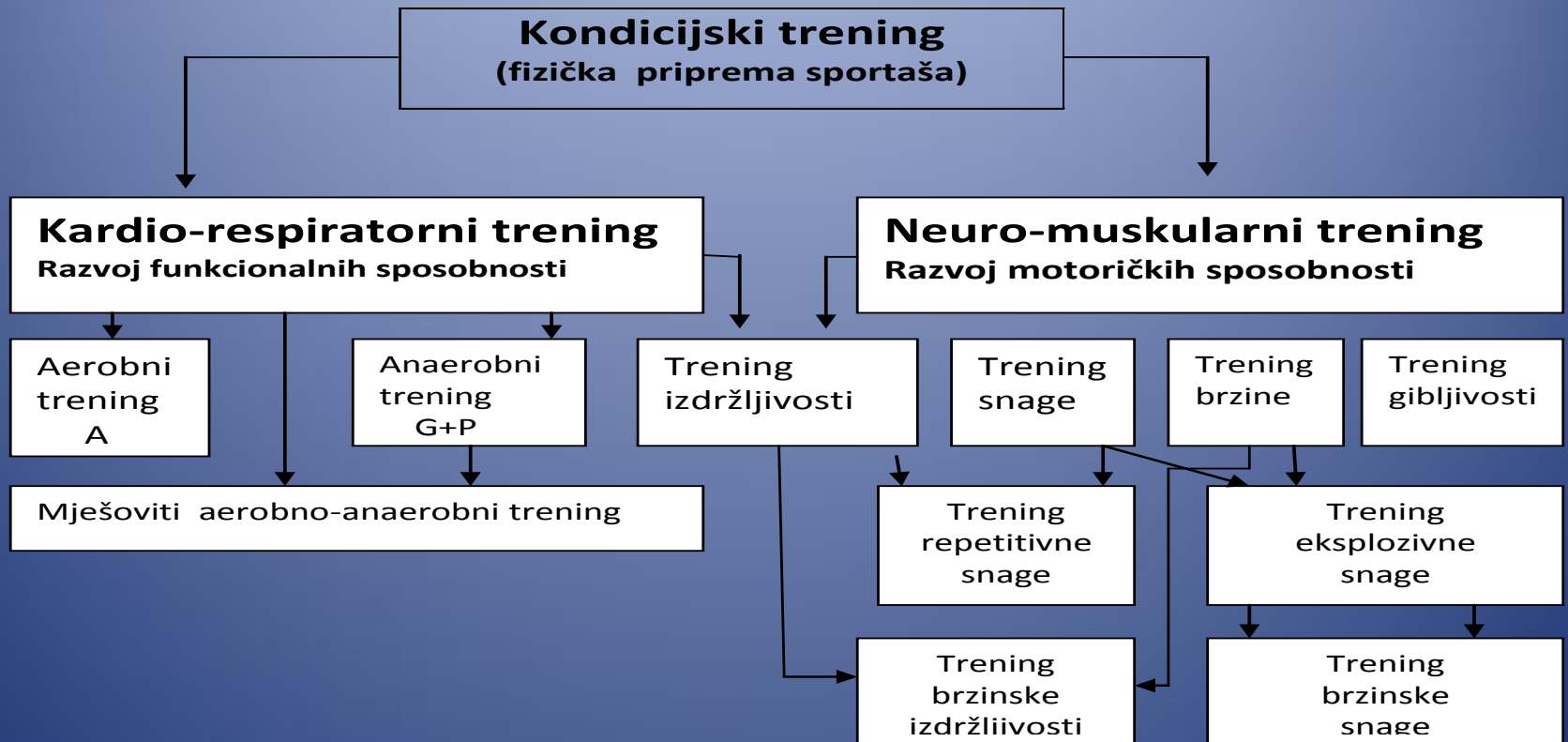
# Osnovna struktura i parametri godišnjeg ciklusa treninga

	Kraj IX	X	Kraj X	
Prijelazni period (IX. – X.) 6 tjedana	Završna etapa 4 tjedna = 40 sati		Aktivni odmor 2 tjedna x 4 sata = 8 sati	48 sati
Mezociklus: 3 perioda	Mezociklus: 6 etapa		Mikrociklus: 52 tjedna	1052 treninga i natjecanja

# Prijedlog periodizacije godišnjeg ciklusa pripreme po FISA - i

<b>Godišnji periodi:</b>					
Mjesec I.	Mjesec II. i III.	Mjesec IV. i V.	Mjesec VI. i VI.I	Mjesec VII. i IX.	Mjesec X. – XII.
rujan	listopad studen	prosinac siječanj	veljača ožujak	travan svibanj	lipanj – Kolovoz
<b>Trenažni periodi:</b>					
Prijelazni period	Rani pripremni period	Pripremni period	Prednatjecateljski period	Rani natjecateljski period	Natjecateljski period
<b>Trenažni ciljevi:</b>					
Aktivni odmor	Snaga Opća izdržljivost	Maksimalna snaga Opća izdržljivost	Bazična specifična izdržljivost Tehnika veslanja	Specifična izdržljivost Tehnika veslanja	Natjecateljski trening (priprema)

# Kondicijski trening



Kondicijski trening je skup programa i postupaka za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja koji su u skladu s karakteristikama treniranosti sportaša, značajkama sporta i uvjetima u kojima se provodi.



# Vrste kondicijske pripreme

## Opća ili višestрана kondicijska priprema

- Podrazumijeva se proces skladnog i **višestranog razvoja** funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

### Usmjerena je na:

- Poboljšanje kondicijske pripremljenosti **svih topoloških regija** tijela
- Podizanje efikasnosti **svih organa i organskih sustava**
- Podizanje svih **funkcionalnih i motoričkih sposobnosti**
- **Učvršćivanje slabih “karika”** lokomotornog sustava

# Osnovna (bazična) kondicijska priprema

- Koriste se vježbe opterećenja i metode za potpuni razvoj **dominantnih motoričkih sposobnosti** tj. onih o kojima najviše ovisi rezultat u nekoj sportskoj grani.
- Najviše se radi na razvoju najvažnijih dimenzija.
- Osnovna (bazična) kondicijska pripremljenost funkcionalna je osnova za kasniji uspješan rad na razvoju specifičnih kondicijskih sposobnosti.

# Specifična kondicijska priprema

- Osigurava energetske i živčano-mišićnu prilagodbu na specifične zahtjeve sporta pomoću kompleksa vježbi koje su **slične strukturama gibanja**.
- Na određeni način **integrira kondicijski** dominantne sposobnosti bitne u tehnici sportske grane.
- Što je sportaš utreniraniji koristi sve više specifičnih vježbi.

# Situacijska kondicijska priprema

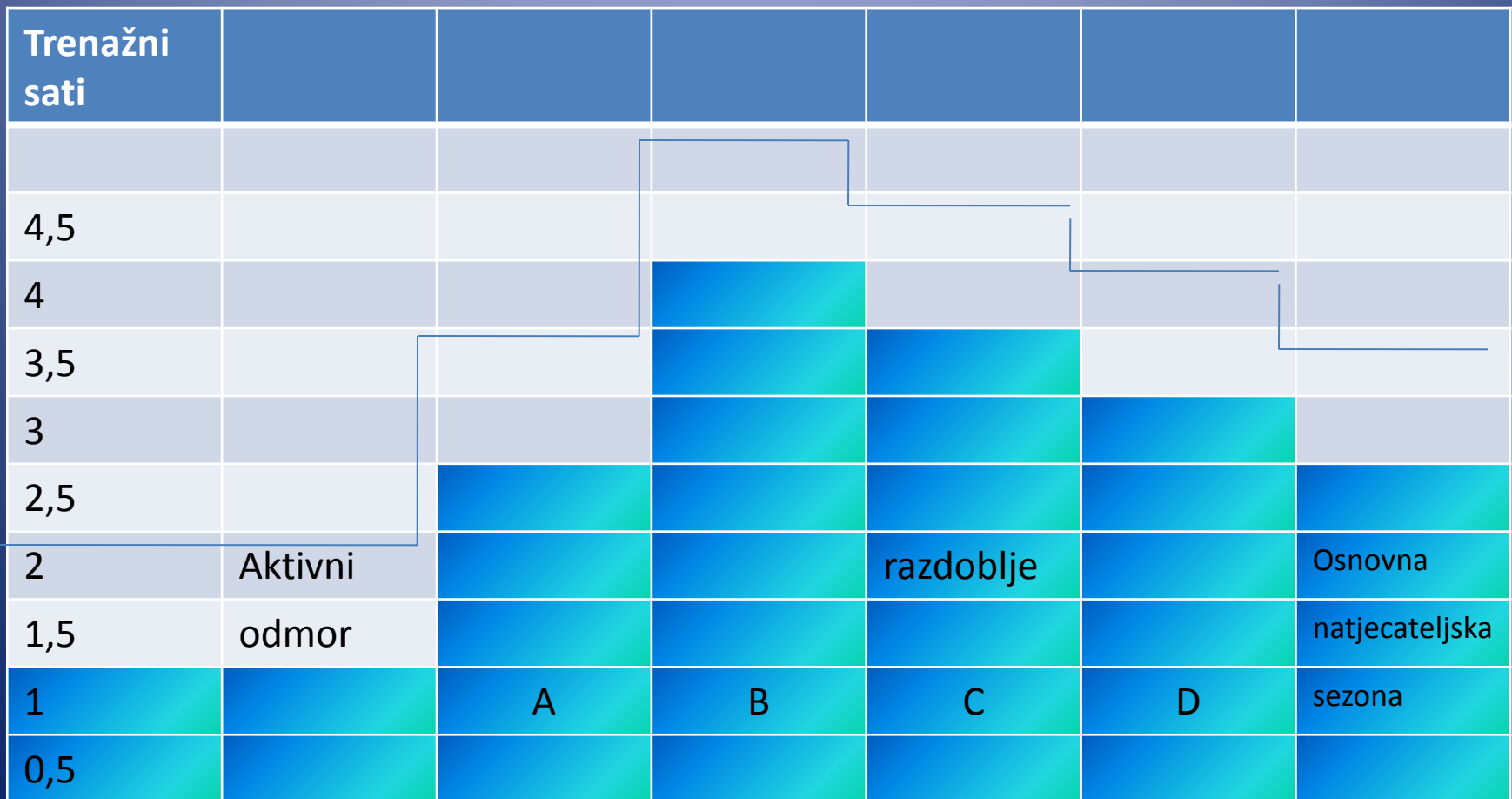
- Integrira **kondicijski i taktički trening**.
- Manifestira se u promjenjivim situacijama u trci, koje nastaju zbog odnosa suradnje i suprotstavljanja na stazi uz **pojačan dinamizam ili produljeno trajanje aktivnosti** ili uz povećano vanjsko opterećenje.
- U situacijskim kondicijskim vježbama opterećenja su često veća od natjecateljskih.
- Motorički i energetske podražaji su **zahtjevniji** nego u natjecateljskim uvjetima tj. dolazi do **prepokrivanja opterećenja**.

## Propozicije zastupljenosti pojedinih tipova kondicijskih programa u pojedinim periodima i etapama godišnjeg ciklusa

Periodi	Pripremni period	Pripremni period	Pripremni period	Pripremni period	Natjecateljski period
Etape	Etapa višestране pripreme	Etapa bazične pripreme	Etapa specifične pripreme	Etapa situacijske pripreme	
Preventivni kondicijski programi	40%	25%	20%	10%	20%
Razvojni kondicijski programi	50%	60%	50%	45	25%
Održavajući kondicijski programi	5%	10%	20%	35	40%
Regeneracijski kondicijski programi	5%	5%	10%	10	15%

# Dinamika ekstenziteta opterećenja u pripremnom periodu

- A : Etapa višestrane pripreme
- B : Etapa bazične pripreme
- C : Etapa specifične pripreme
- D : Prednatjecateljska etapa



# Smjernice za izradu programa treninga u fazi opće pripreme

- **Opći rad: Poboljšanje svih fizičkih i mentalnih čimbenika.**
- **Manje uključivanje situacijskih elemenata iz veslanja.**
- **Velik ekstenzitet – niži intenzitet (60 – 80%) velik broj ponavljana u svim zadacima, duže trajanje i veća učestalost podražaja u treningu.**
- **Trčanje na duge staze, biciklizam, skijaško trčanje , plivanje , rolanje itd. za kardiovaskularnu efikasnost.**
- **Opća fizička priprema. Fitnes programi.**
- **Zavisno o stanju može se povećati udio tehničko – taktičke pripreme.**
- **Korekcija grešaka i stabilizacija motoričkih znanja.**

# Smjernice za izradu programa treninga u fazi bazične pripreme

- **Specifičan rad na svim čimbenicima koji su značajni za veslanje. Umjereno sudjelovati u natjecanju i situacijskom treningu. Modeli rada za sve sportaše. Razvojni programi trebaju uvažavati individualne karakteristike veslača.**
- **Velik volumen rada: u rasponu 80 – 100% maksimalnoga sa srednjim rasponom ponavljanja. Paziti na pretreniranost.**
- **Posebno utjecati na razvoj dominantnih kondicijskih svojstava u veslanju. Rad na slabim stranama pripremljenosti.**
- **Bazične kondicijske pripreme. Trčanje na kraće staze, ergometar, brzinska snaga i agilnost, brzina reakcije. Rad na trenažerima za snagu. Prevencija ozljeda.**

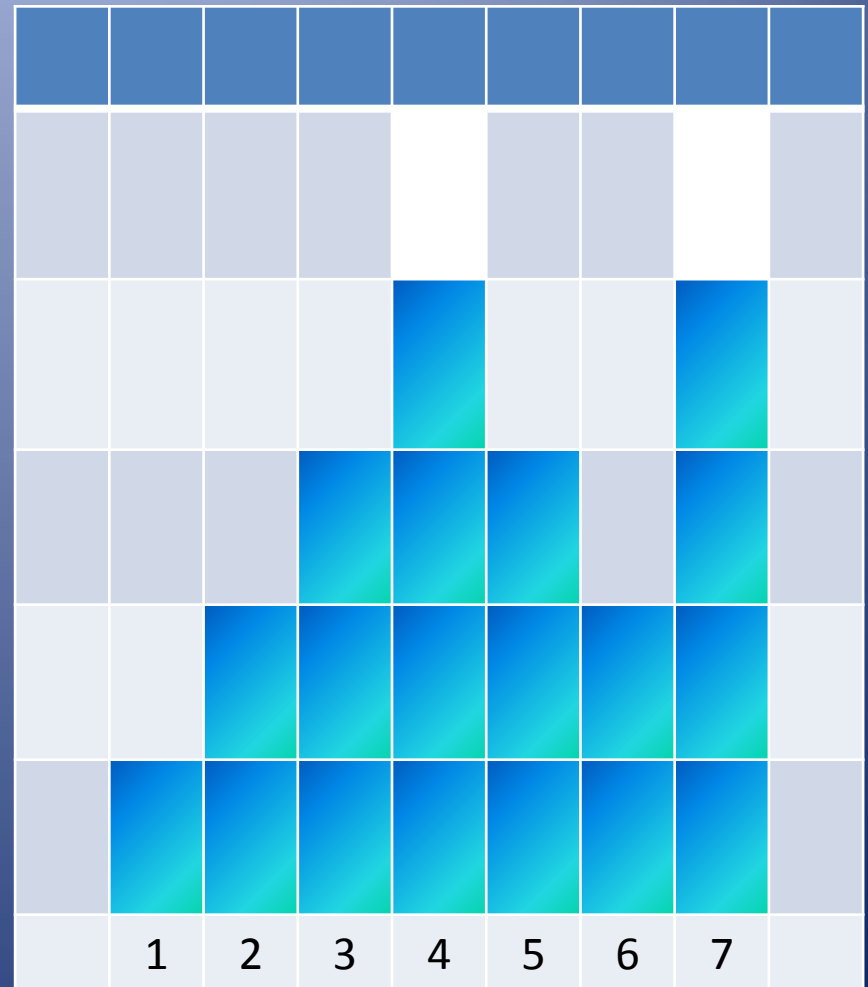
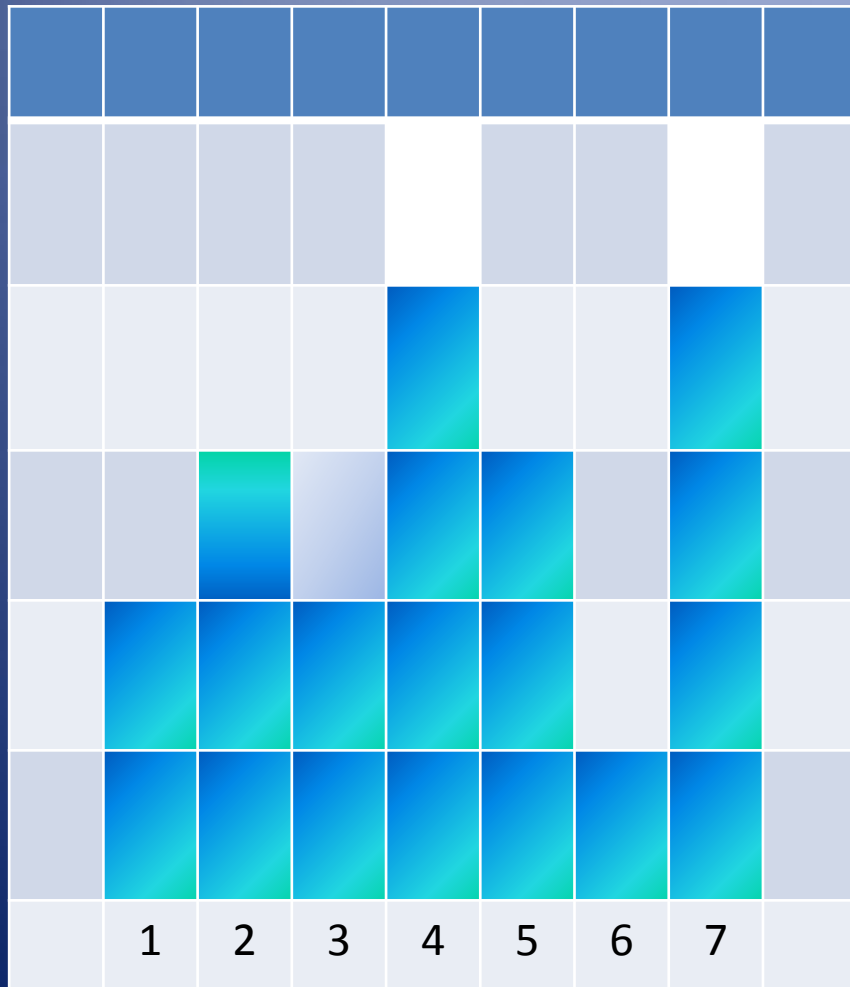


# Smjernice za izradu programa treninga u fazi situacijske pripreme

- Vrlo specifičan rad na faktorima koji utječu na trke, rezultate i uspjehe. Puno vremena posvećeno je veslanju. Najveći dio volumena treninga zauzima veslanje i natjecanje. Situacijski trening.
- Manji ekstenzitet – veći intezitet, manji broj ponavljanja; ukidaju se pomoćne vježbe. Može se smanjiti učestalost treninga u mikrociklusu.
- Volumen (ukupno opterećenje) je na 75 – 90% maksimalnog. Pod maksimalnim intezitetom izvoditi tehničko - taktičke treninge.
- Pravilan raspored treninga i odmora. Prevencija ozljeda.

## Ordinarni ili obični mikrociklus

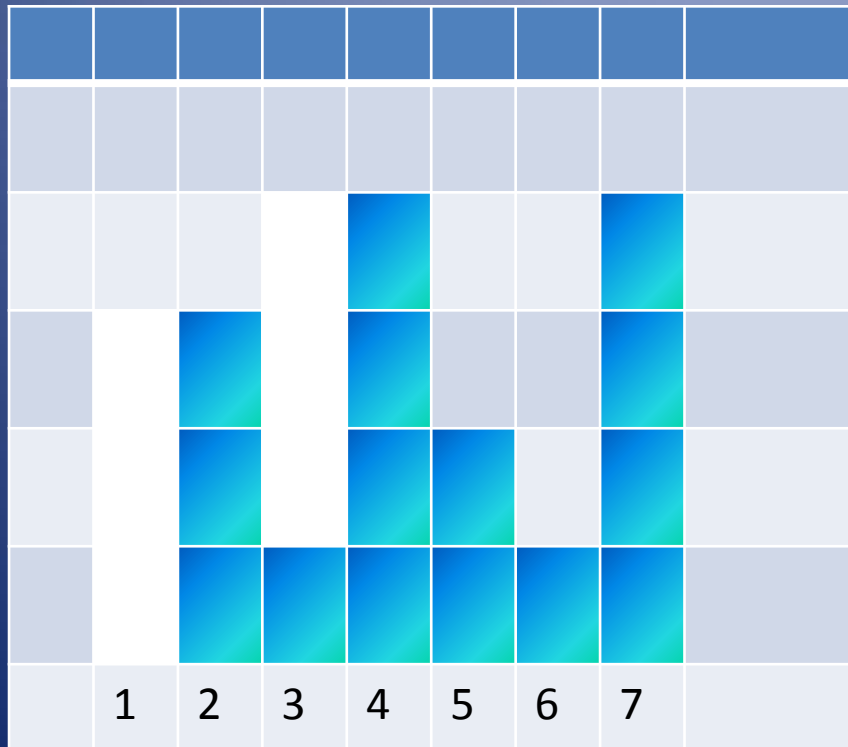
Odlikuju se klasičnom distribucijom treninga većeg ili manjeg opterećenja. Dominiraju treninzi srednjeg i submaksimalnog opterećenja. Uglavnom je usmjeren na održavanje treniranosti





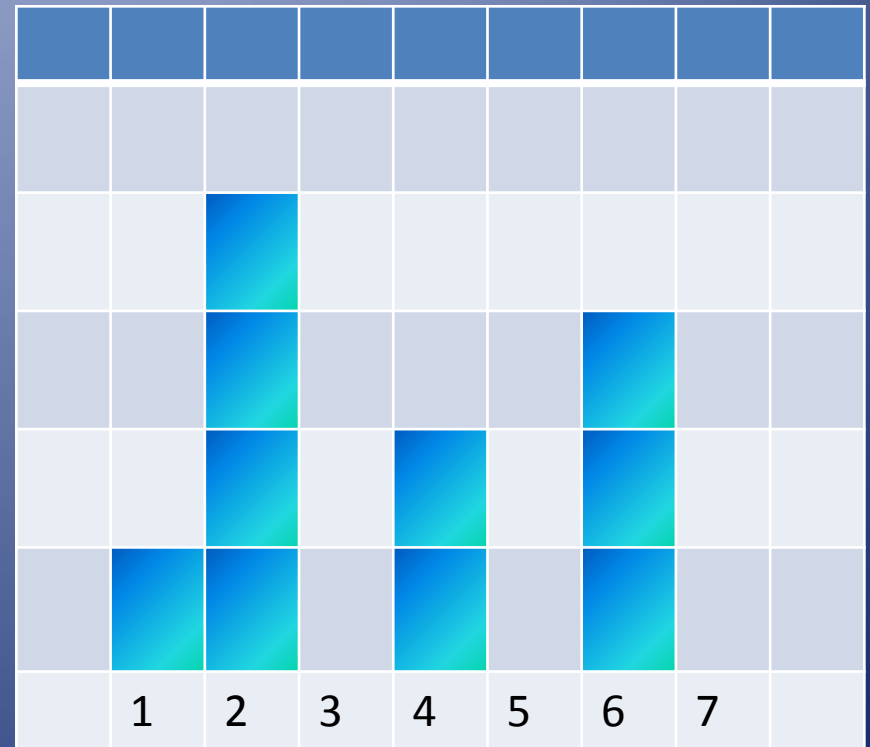
## Regeneracijski mikrociklus

Sadrži veći broj trenažnih dana i pojedinačnih treninga s malim ili umjerenim opterećenjima.



## Rekreacijski mikrociklus

Sadrži manji broj trenažnih dana i pojedinačnih treninga s dopunskim sportovima.



# Funkcionalne i fiziološke karakteristike (zone) opterećenja

Frekvencija srca	Postotak od max. FS	Fiziološki efekti	Zone	Tempo	Koncentracija laktata
130 - 150	65% -75%	Utilizacija (U - 2) masti	Ao –A1	18 - 22	2
140 - 160	70% - 80%	Utilizacija (U - 1) uglavnom glikogen	A2	23 – 25	3
160 - 170	80% - 85%	Aerobno - anaerobni prag Jačanje srčanog mišića	AP	24 – 27	4
170 - 190	85% – 95%	Prijenos (Transportation) Maksimiziranje korištenja $Vo_2$ max Tolerancija laktata	AN 1	27 - 29	6
			AN 2	30 – 33	8
			R	34 - 40	max.
max	max	Anaerobni kapacitet	AN /AL	Sub/max	

# A0 trening

- Pomaže u ubrzanju procesa oporavka nakon intezivnih treninga.
- Aktivna pauza često je bolja od pasivnog odmora.
- Pomaže kao aktivna pauza između intezivnih dionica.
- Dobar je kao uvodni i povratni trenig nakon bolesti ili ozljede.
- Zbog niskog inteziteta dobar je za rad na tehnicima.

# A1 trening

- **Najdominantniji trening u veslanju.**
- **Aerobni ekstezivni trening.**
- **Koristi se za razvoj bazične aerobne izdržljivosi.**
- **Pojačava se kapilarizacija.**
- **Trajanje opterećenja cca 90 min.**
- **Bez pauza.**
- **Zbog niskog inteziteta koristi se za rad na tehnicima.**

# A2 trening

- **Aerobni intezivni trening.**
- **Razvoj intezivne aerobne izdržljivosti.**
- **Povećanje kapilarizacije mišića.**
- **Povećanje kapaciteta za pohranu mišićnog glikogena.**
- **Povećanje broja i snage sporih mišićnih vlakana.**
- **Povećanje ventilacijske sposobnosti pluća.**
- **Trajanje opterećenja cca 50 – 60 min.**



# Ap treninzi

- **Povećanje razine aneorobnog praga.**
- **Povećanje rezerve glikogenskih zaliha.**
- **Povećanje volumena krvi kao posljedica veće količine plazme i hemoglobina.**
- **Unapređenje brzine neuromišićne reakcije i brzine oporavka.**
- **Trajanje opterećenja cca 30 – 40 min.**

# VO<sub>2</sub>max

- **Poboljšanje (povećanje) maksimalnog primitka kisika.**
- **Jačanje srčanog mišića (kao pumpe).**
- **Hipertrofija srca (povećanje srčanih šupljina).**
- **Povećava se razina supstanci u krvi koji održavaju pH ravnotežu (puferi).**
- **Poboljšava se srčano-žilna funkcionalnost pri visokim intezitetima.**
- **Unapređuje se funkcija neuro-mišićnih sklopova (inervacija mišića samo kod intezivnijih opterećenja).**

# AnL trening (tolerancija)

- **Trening tolerancije laktata.**
- **Povećanje koncentracije laktata visoko intenzivnim kratkim opterećenjima (cca 500 m).**
- **Skraćena pauza da ne dođe do razgradnje laktata (cca 1,5 trajanje opterećenja).**
- **Slijedeće opterećenje započeti pod povišenim koncentracijom laktatima, tj. sljedeći interval započeti s većom koncentracijom laktata nego što je bila u prethodnom opterećenju.**

# An L trening

(stvaranje i razgradnja laktata)

- **Razvijanje laktatne tolerancije i anaerobnog kapaciteta.**
- **Napraviti dva ili tri opterećenja (do 500 m) s malim odmorom da se podstigne visoka koncentracija laktata u krvi. Nakon toga uzme se duži odmor (10 - 15 min) da se laktati do kraja razgrade i da dođe potpunog oporavka.**
- **Ovo se sve skupa ponovi 1 - 2 puta.**

# AnAl trening

- **Anaerobni alaktatni trening.**
- **Povećavanje učinkovitosti ATP - KP sustava.**
- **Ovako dobivena energija nema značajniji udio u trci, pa je zastupljenost treninga koji razvijaju ovu energetska komponentu minimalna.**
- **Uglavnom rad na brzini.**
- **Ukupno trajanje 2-3 min.**

# Modeliranje treninga u aerobnoj zoni

Ciljana zona	Zona bazične aerobne izdržljivosti				Zona aerobno-anaerobnog praga		
Efekt	Utilizacija kisika na razini skeletnih mišića				Poboljšanje metaboličkih kap. i povišenje razine praga		
Zaveslaja/min	17	18	19	20	22 - 24	24 - 25	26 - 27
% brzine čamca	75%	80%	82%	83%	84%	86%	88%
% VO <sub>2</sub> max	60%	70%	75%	78%	80%	83%	85%
Ukupno vrijeme opt.	90'	80'	70'	60'	50'	40'	30'
km	20 km	18 km	16 km	14 km	12 km	10 km	8 km
laktati mmol/l,	2-1		3 - 1,8		3,5 - 4,8		
Intervali	Bez intervala				10'	8'	6'
Pauza između intervala	bez pauze				10'	20'	30'
Superkompenzacija	6h -8h (svaki dan)				48h (3 dan)		

# Modeliranje treninga u aerobno – aenorobnoj zoni

Ciljana zona	Zona maksimalnog primitka kisika			Brzina trke
Djelovanje	Jačane srčanog mišića i povećanje VO <sub>2</sub> max			
Zaveslaja/min	28 -30 -32	30 - 32	32 - 34	34-36-38
% brzine čamca	94%	96%	98%	100%
% VO <sub>2</sub> max	93%	95%	98%	100%
Ukupno vrijeme opterećenja	12' - 13'	10' - 12'	8' - 10'	6' - 8'
Km	3 - 4 km	2,5 - 3 km	2,5 km	2000 m
Laktati, mmol/l	8	9	10	10-16
Intervali	4'	3'	2'	7'
Pauza između intervala	10' - 7'			20'
Superkompenzacija	72h (3 dana)			96h

# Modeliranje treninga u anaerobnoj zoni

Ciljana zona	Zona aerobno-anaerobnih opterećenja			Zona anaerobnih opterećenja		
Efekt	Razvoj tolerancije na povišenu razinu laktata u tkivima			Pojačana produkcija laktata		
Zaveslaja/min	34 - 36 - 38			34 - 36	36 - 38	
% brzine čamca%	101%	102%	103%	106%	107%	108%
% VO <sub>2</sub> max	87% - 89%			90% - 95%		
Km	1500 m - 1000 m			500 m		
Laktati, mmol/l	6 - 9			10	12	10 - 12
Intervali	4'	3'	2'	2,5'	2'	1,5'
Pauza između intervala	15'			6'	4'	50"
Superkompenzacija	72h			96h		



# Modeliranje treninga u anaerobnoj zoni

Ciljana zona	Zona anaerobnih opterećenja			Anaerobno alaktatna	
Efekt	Brzinska Izdržljivost			Brzina	
Zaveslaja/min	submax	submax	submax	max	max
% brzine čamca%	109%	110%	112%	114%	116%
% VO <sub>2</sub> max	95% - 100%			100%	
Km	250 m			150 m	
Laktati, mmol/l	9	7	5	3 - 4	
Intervali	1'	50"	40"	30"	20"
Pauza između intervala	2'	1'	30"	10"	
Superkompenzacija	48 h				

# Modeliranje treninga na toleranciju laktata

Ciljana zona	Puferi		Puferi	
Efekt	Tolerancija laktata		Tolerancija laktata	
Zav/min	28/min - 30/min		35 - 38	
% brzine čamca%	92%	90%	104%	105%
% VO2 max	91%	89%	92% - 95%	
Ukupno vrijeme opt.	15'	20'		
Km	5 - 6 km	6 - 8 km	1000 m - 750 m	
Mmol/l laktati	8 - 6		8 - 12	9
Intervali	5'		5'	2'
Pauza između intervala	5' - 3'		5' - 7'	
Sprkompensacija	48h (2 dan)		96h	

# Mikrociklus iz etape višestrano – bazične priprave

		Program	Pauza	Puls	Zav/min
Pon	1	Višestrana priprava (trčanje+snaga s vlastitom tež.)			
	2	Zagrijavanje - snaga provlaka 4 x 250 m (s odporom)	2'	130-180	18-22
		<b>A1:</b> Long Distance trening, 20-22 km		135-155	18-22
Ut	1	<b>A1:</b> Bicikl 120-150 min		140-150	
Sri	1	Višestrana priprava (ergometar + snaga - slobodni utezi)			
	2	Zagrijavanje - brzina i tempo provlaka 4 x 250 m	2'	130-180	36-44
		<b>A0-A1:</b> 16-18 km		135-155	18-22
Čet	1	<b>A1:</b> Bicikl, 120-150 min		130-150	
Pet	1	Višestrana priprava (trčanje + snaga- trenažeri)			
	2	Zagrijavanje - snaga provlaka 10 x 250 m (bez otpora)	2'		18-22
		<b>A1:</b> Long Distance trening, 20-24 km		135-155	
Sub	1	Zagrijavanje - snaga provlaka 6 x 250 m (s odporom)	2'	130-180	18-22
		<b>A0-An:</b> Trčanje, ergometar, ski trenažer rolanje, plivanje	5'	130-150	
Ned	1	<b>A1:</b> Bicikl, 180-200 min		130-150	

# Mikrociklus iz etape specifično - situacijske pripreme

Dan	Program	Pauza	Puls	Z./min
<b>Pon</b>	<b>1</b> Trening max. snage (dominantna u veslanju) Razgibavanje - istezanje			
	<b>2</b> <b>A0-A1:</b> Tehnika Veslanje, 6x8 min (1000+500+500 m)	3'	130-150 140-160	18-20 20-22-24
<b>Uto</b>	<b>1</b> Zagrijavanje - snaga provlaka 10 x 250 m <b>A2</b> (3x20')	2' 5'	130-180 155-170	20-22 23-25
	<b>Sri</b>	<b>1</b> Trening max. snage (dominantna u veslanju) <b>2</b> <b>A0-A1:</b> veslanje (erg/bicikla/steper/orbitrek), 80 – 100 min (preporuka-koristiti dva operatora)		130-150
<b>Čet</b>	<b>1</b> Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1) 20 zaveslaja <b>A1-A2-AP</b> veslanje (ergometar) 30'+ 20'+10'	2' 5'	130-180 140-170	40-60 22/24/26
	<b>Pet</b>	<b>1</b> Snaga: izdržljivost u snazi (regije dominantne u veslanju) <b>2</b> <b>A0-A1:</b> veslanje (erg/bicikl/steper/orbitrek), 80 – 100 min (preporuka - koristiti dva operatora)		130-150
<b>Sub</b>	<b>1</b> Zagrijavanje - snaga provlaka, 10 x 250 m <b>A1:</b> Long Distance trening, 20 km	2'	130-180 135-155	20-22 20-22
	<b>2</b> Trening : korektivna gimnastika			
	<b>Ned</b>	<b>1</b> <b>AP:</b> 4 x 2000 m (pauza 2000 m između 2 i 3 dionice)	5'	150-170

# Redoviti mikrociklus iz natjecateljske etape

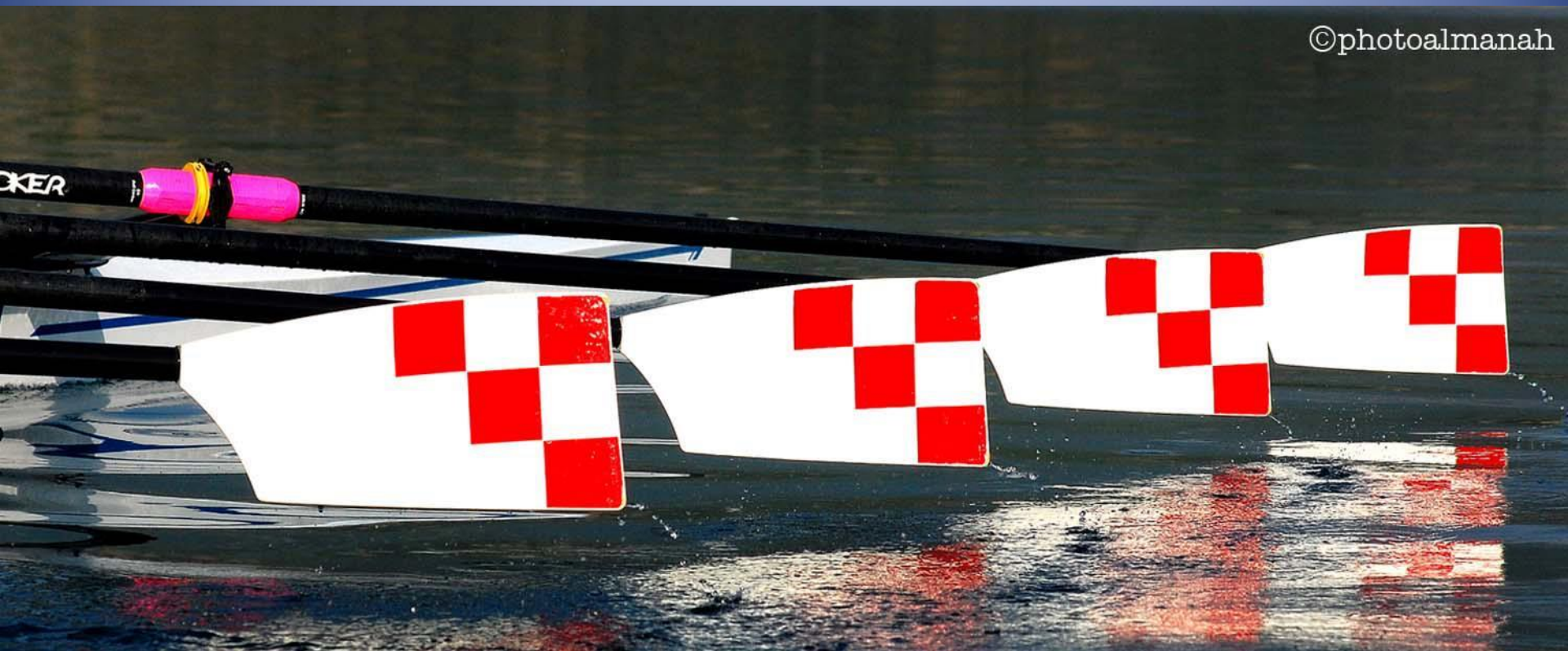
<b>Pon</b>	1	Max. snaga			
	2	<b>A0-A1</b> tehnika		130-150	18-20
<b>Ut</b>	1	Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1 ) 20 zav.	2'	130-180	40-60
		<b>Ap-An</b> : 4-3-2-1 x 3	5'	140-180	26-32
		Razgibavanje i istezanje			
	2	Pauza			
<b>Sri</b>	1	Zagrijavanje - snaga provlaka ( s otporom) 10 x 250 m	2'	130-180	22-24
		<b>A0-A1</b> : Long Distance trening, 20 – 22 km		130-150	18-22
	2	Bicikl		130-140	
<b>Čet</b>	1	Snaga :izdržljivost u snazi			
	2	Zagrijavanje + 4 - 5 ubrzanja (10-15 zaves.)	2-3'	130-180	30-40
		<b>A0-A1</b> veslanje (bicikl i trčanje), 20 km (90'-120')		130-140	18-20
<b>Pet</b>	1	Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1 ) 20 zav.	2'	130-180	40-60
		<b>An</b> : Dugi interval, 3-4 x 5 min.	5'	170-180	28-32
	2	<b>A 0-A1</b> tehnika	4'-6'	130-150	18-20
<b>Sub</b>	1	Zagrijavanje + 4 - 5 ubrzanja (10-15 zaves.)	2-3'	130-180	30-40
		Veslanje, kratki interval 20/10 s x 10 min. 2 serije	3'-5'	180-190	32-34
	2	Trening: korektivna gimnastika			
<b>Ned</b>	1	Zagrijavanje + 4 - 5 ubrzanja (10-15 zaves.)	2'-3'	130-180	30-40
		<b>An</b> : 2-3 x 2000m (1250/500/250) ili		180-190	30-38
		7 min. (4-2-1) T(30/32-32/34-34/38)			

# Udarni mikrociklus u natjecateljskom periodu

<b>Pon</b>	1	<b>A0-A1:</b> Long Distance trening 20-24 km Razgibavanje – istezanje		130-150	18-22
	2	<b>A0-A1:</b> Bicikl (120 ') ili tehnički trening 16 km		130-150	18-22
<b>Ut</b>	1	Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1) 20 zaveslaja <b>An:</b> Dugi interval <b>4 x 1000 m.</b> (28-30-32-34)	2' 5'	130-180 170-180	60-45 28-34
	2	<b>A0-A1</b> tehnika 16 – 18 km		130-150	18-20
<b>Sri</b>	1	Zagrijavanje, start + 4 x (start + 10 zav.) <b>An : 250+500+750+500+250</b> - brzina trke (braniti tempom)	2' 5'	130-180 170-180	36-44 32-36
	2	Pauza			
<b>Čet</b>	1	<b>A0-A1:</b> Long Distance trening 20-24 km Razgibavanje – istezanje		130-150	18-22
	2	<b>A0-A1</b> tehnika 16 – 20 km		130-150	18-20
<b>Pet</b>	1	Zagrijavanje - snaga provlaka 10 x 250 m <b>An :Kratki interval 30/15</b> (zav.) x 5, 3 serije (T28/36) Razgibavanje – istezanje	2' 4'-6'	130-180 170-180	20-22 28/36
	2	Bicikl 90-120 min		130-140	
<b>Sub</b>	1	Zagrijavanje, start + 4 x (start + 10 zaveslaja) <b>An : 3-2-1</b> x 3 T (28-30-34)	2'	130-180 160-190	36-44 28-34
	2	<b>A0-A1:</b> Bicikl (80'- 100') ili tehnički trening 16 km		130-150	18-22
<b>Ned</b>	1	Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1) 20 zaveslaja <b>An:</b> Dvije staze <b>2 x 2000m (1000/500/500)</b> ili <b>7 min. T (30/32-34/35-37)</b> Razgibavanje – istezanje	2'	130-180 180-190	60-45 30-37
	2	Pauza			

# Superkompenzancijski mikrociklus (pred regatu)

Dan	Program	Pauza	Puls	Zav/min
<b>Pon</b>	<b>1</b> A0-A1: Long Distance trening 20 km		130-150	18-22
	Razgibavanje – istezanje			
<b>2</b>	A0-A1: tehnika 16 – 20 km		130-150	18-20
<b>Ut</b>	<b>1</b> Zagrijavanje + 4 ubrzanja (1/4; 1/2; 3/4; 1/1) 20 zaveslaja	2'	130-180	60-45
	Test - 250 max, 750 m T 34, 500 trka	5'	170-180	44-34-36
<b>2</b>	A0-A1: tehnika 16 km		130-150	18-20
<b>Sri</b>	<b>1</b> Putovanje na natjecanje			
	<b>2</b> A0-A1: tehnika 16 km		130-150	18-22
<b>Čet</b>	<b>1</b> Veslanje + start 12 km	2-3'	130-180	submax/max
	<b>2</b> Veslanje + ubrzanja 8 – 12 km			submax/max
	4 x 250 m (T34-36-38-40)	2-3'	150-180	34-40
<b>Pet</b>	<b>1</b> Veslanje + ubrzanja 8 km		130-180	submax/max
	<b>2</b> Veslanje + start 8 km		130-180	submax/max
<b>Sub</b>	<b>1</b> Trka			
<b>Ned</b>	<b>1</b> Trka			



**HVALA NA PAŽNJI!**