

KERTEAM

Základní plán 5.cyklu 19.1 - 15.2.2009

- 19.1. po hala : 3 až 4 km st lehce (200 závěr) + 400-300-200-100 sp int 5 min
A. 3:40-35-30-25 + 68-48-30-14
B. 3:55-50-45-40 + 76-54-34-16
C. 4:05-00-3:55-50 + 84-60-38-18
- út **Z – 1 km – Olymp – 18.40 M a 19.00 Ž** (možný i posun startu o něco dříve)
doporučuji start všem i po pondělním tréninku
- st **trénink v hale není – závody žactva**
6 až 10 km fartlek podle chuti nebo jen cvičení
- čt mimořádně hala: 6 až 10 km st příp. dělené úseky v tempu dle výkonnosti
- pá hala : 2 x 1000-800-600-400-200 sp (200 MK – 2 min) st int 6 min
A. 3:20-2:32-1:48-68-32 a 3:10-2:24-1:42-64-30 (20-16 a 19-15/100)
B. 23-18 a 22-17/100 (po 1 vt/100 m)
C. 24-19 a 23-18/100 (nebo 2 x 800-600-400-300-20)
- so 10-15 km fartlek
ne 15-25 km fartlek
- 26.1.po 5 a ž 6 x 1 km st i do 3 min dle výkonnosti (nebo jen 600-800) 3:50-2:50
A. 3:20-15-10-05-00-2:55
B. 3:45-40-35-30-25 – jen 5 x
C. 3:55-50-45-40-35 – jen 5 x (nebo 5 x 800)
nebo jen R před závodem dle dohody
- út **Zahájení VT části KerTEAMu – Tunis** (do 2.2. - plán jinde)
ostatní : **Z – 3 km – Olymp 20.00 Ž a 20.15 M** nebo 6-10 km V s R
- st hala : 5 až 6 km st – po závodě všichni velmi lehce + 6 x 100 sp lehce
A. 3:45-40-35-30-25-20 (závěr 200)
B. 4:00-3:50-45-40-35 (příp. závěr 200)
C. 4:10-05-00-3:55-50 (závěr 200) – jen 5 km nebo dělené
- čt 6-8 km lehce + síla a cvičení nebo volno
- pá hala : 3 x 1000-600-400 sp (200) i 5 min mezi sériemi (3 x 10 síla)
A. 3:20-1:51-68 3:15-1:48-66 a 3:10-1:45-64
B. 22-20,5-19 + 21,5-20-18,5 + 21-19,5-18/100
C. 23,5-22-20,5 + 23-21,5-20 + 22,5-21-19,5/100 (nebo 3 x 800-400-200)
Nebo jen R – pokud někdo poběží v sobotu 1500 m
- so **Z - Olymp – přebor Prahy – 1500 m v 14.45**
nebo 10-15 fartlek v terénu nebo Z-kros
- ne **Z - Olymp – přebor Prahy – 3 km v 13.05 M, 13.25 Ž nebo 800 m v 15.35 M**
nebo 20-25 km fartlek v terénu
- 2.2. po hala : rozcvičení před závodem : 600-400-200 sp st
nebo 3 až 4 x 2 km st i do 3 min
A. 6:40-30-20-10
B. 7:20-7:10-7:00-6:50
C. 7:50-40-30-20
- út **Z – 1500 m – 19.30 M a 19.45 Ž -VZ Olymp** nebo 8 km V lehce nebo volno

- st hala : opakování tréninku z minulé středy – jen 6x150 místo 6x100
 A. 3:45-40-35-30-25-20 (závěr 200) nebo 7 až 9 km (bez závodu v út)
 B. 4:00-3:50-45-40-35 případně 6 a ž 7 km pokud nebude v út závod
 C. 4:10-05-00-3:55-50 – jen 5 km nebo dělené
 Již budu přítomen na tréninku
- čt 6-8 km lehce + síla a cvičení nebo volno
- pá hala : 3 x 800-600-400-200 sp (200) i 5 min mezi sériemi (3 x 10 síla)
 A. 2:32-1:48-68-32 2:24-1:45-66-30 a 2:16-1:42-64-28
 B. 22-20,5-19-17,5 + 21,5-20-18,5-17 + 21-19,5-18-16,5/100
 C. 23,5-22-20,5-19 + 23-21,5-20-18,5 + 22,5-21-19,5-18/100
 nebo 3 x 600-400-300-200
 nebo R před závody
- so **Z – 1500 nebo 3 km – MZ Olymp – jen asi Kawa, Pechek, Kouba, Firsová**
 10-15 km fartlek (ostatní)
- ne 20-30 km fartlek (9.30 Lhotka – okruh přes Keltské Hradiště, Šance a Čihadlo)
- 9.2. po hala : 2000-1500-1000-500 i do 3 min (nebo 1500-1000-600-400 i do 4 min)
 A. 6:20-4:30-2:50-1:20 (nebo 1500-1000-600-400)
 B. 7:00-5:00-3:15-1:35
 C. 7:30-5:30-3:30-1:40
 nebo jen R před závodem
- út **Z – 800 m -20.30 – VZ Olymp** (jen půlkaři)
 nebo 6-10 km lehce + cvičení
- st hala : 6 až 10 km st
 A. 3:45-40-35-30-25-20-15-10-05-00 maximum
 B. 4:00-3:50-45-40-35-30-25 maximum
 C. 4:10-05-00-3:55-50-45-40 maximum nebo dělené
- čt 6 až 10 km lehce + síla a cvičení nebo volno
- pá hala : 200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200 sp (6 km rozl.) 2 min MK
 nebo 200-300-400-500-600-600-500-400-300-200 sp (4 km rozl.)
 A. 17-18-18,5-19-19,5-19-18,5-18-17-16
 B. 18-19-20-21-22-21-20-19-18-17
 C. 19-20-21-22-23-22,5-21,5-19,5-18,5
- so **M ČR junioři a dorost – asi bez naší účasti**
 nebo 10-15 km fartlek
- ne 20-30 km fartlek

V Praze dne 13.1.2009

Jan Kervitcer