

PLIVANJE

DAN / DATUM:	PON - 14.04.2014.	UT -15.04.2014.	SRI -16.04.2014.	ČET -17.04.2014.	PET - 18.04.2014.
USMJERENOST:	AERO/TEH/UPLIV.	ANAER./TEST/JAKOST	AER./EKSTENZIVNO	ANAER./JAKOST/SPEC.	AEROBNO INT./JAKOST
TR. OPERATORI:	1. 200m slob. 2. 200m vj. K 3. 400m kombinacije 4. 500m rK, av. Lag. 5. 4x100m K (25m dug. zav., 25m ubrz.) 6.200m L 7.200m MJ. 8. 4x100m K, promjene int. 9. 4x100m obrnuto, MJ. 10. 200m slob. sve pauze 20sec.	1.200m k 2. 200m vj. K 3. 200m slob. 4. 200m MJ. 5. 200m kombinacije 6. 200m prilagodba testu 7. 400m Test 8.400m slob. 9. 2x400m pedlsi, p20" 10.8x50m vj.pedlsi, p 20" 11.200m MJ, 12. 200m kombinacije 13. 400m ispliv.	1.400m K + vj. 2. 200m MJ. Obrnuto 3. 800-600-400-200- 100- 50-50-100-200-400- 600- 800m K lag., p 20-30" 4. 200m slob.	1. 200m K + vj. 2. 4x50m K (25m lag., 25m ubrz.) 3. 10x100m (50m max + izlazak van i trčanje 50m i10sklekova + 50m max.) p 60" 4. 5x100m L lag, p20" 5. 5x100m D (50m D + izlazak van i trčanje 50m i trbušnjaci 10x+ 50m D) p 60" 6. 400m slob.	1. 200m slob. 2. 4x500m pedlsi grupa 1. na 6:00-6:10 grupa 2.na 6:30 grupa 3. na lag, p 60" 4. 200m L 5. 3x200m jako, p 30" 6. 300m slob.
UKUPNO :	3100m 18300m	4000m	5100m	2800m	3300m
NAPOMENE:	* sportaši su bili podijeljeni u 3/4 grupe te su treninzi bili prilagođeni sposobnostima grupe				

BICIKL

DAN / DATUM :	NED - 13.04.2014.	PON - 14.04.2014	UT -15.04.2014.	SRI -16.04.2014.
USMJERENOST :	PREGLED OPREME	AER.	REC	INT./ JAKOST/BRDO
	1. pregled tehničke ispravnosti bicikala i prateće opreme	1. 2h lag grupa 1 2. 1h grupa 2	1. 1,5h lag	grupa 1 - 2:30h 1. 30min lag + prilagodba 2. 2x(3-5-8min) jako u brdo, pauza je spuštanje 3. 1x (3-5-8min) jako po ravnom, pauza vraćanje na poč. T. 4. 20min lag. grupa 2 - 2:30h 1. 30min lag 2. tehnika vožnje u brdo 3. tehnika vožnje, zavoji
DAN / DATUM :	ČET - 17.04.2014.	PET - 18.04.2014		
USMJERENOST :	AER./AN./JAKOST	TRANZICIJE		
	grupa 1, 5h cca 1. brda, skokovi, 4h 2. tempo utrke 30min 3. 20min lag grupa 2, 3h 1. 30min lag 2. 2h brda i valovito 3. 30min lag grupa 3, 2h 1. sve lag	sve grupe 1. zag 20min bicikl + trčanje 800m lag 2. 3x (4min bicikl tempo utrke + 400m trčanje tempo utrke) pauza 3min 3. 10min lag bicikl		
UKUPNO :	grupa 1 - 12h, grupa 2 - 9h, grupa 3 - 7h			
NAPOMENE :	ovisno o danu i vrsti i opterećenju na treningu formirane su 2-3 grupe.			

TRČANJE

DAN / DATUM :	NED - 13.04.2014.	PON - 14.04.2014	UT -15.04.2014.	SRI -16.04.2014.
USMJERENOST :	AER.	AER./TEH./INERVACIJA	ANAER./INT/TEST	AER/BRZINA
	1. 10min hod 2. 5min trč 3. vježbe ABC 4. 20min lag trč	1. 10min hod. 2. 5min 3. vježbe ABC 4. 8x vježbe ABC + 50M sprint 5. 5min lag trč	1. 10min hod, 2. 15min trč lag 3. vježbe ABC + ubrz.6x60m 4. 5min prilagodba testu i odmor 5. 2000m test 6. 5min lag 7. grupa 1 , 1600m, 800m 2000m,1600m, 800m jako,p3min grupa 2 , 10x200m tempo utrke, p 200m trč. lag 8. 10min trč lag	1.10min hod, 2. 60min trč fartlek (lagano trčanje + kratki intenzivni intervali) sportaši podijeljeni u 3 grupe
DAN / DATUM :	ČET - 17.04.2014.	PET - 18.04.2014		
USMJERENOST :	AER./EKSTENZIVNO	TRANZICIJE		
	grupa 1 , 7x15min trčanje lag, p 2-3min hod grupa 2 , 5x15min trčanje lag, p 2-3min hod grupa 3 , 4x15min trčanje lag, p 2-3min hod	sve grupe 1. zag 20min bicikl + trčanje 800m lag 2. 3x (4min bicikl tempo utrke + 400m trčanje tempo utrke) pauza 3min 3. 10min lag bicikl		
UKUPNO :	grupa 1 - 5h, grupa 2 - 4h, grupa 3 - 4h			
NAPOMENE :	ovisno o danu i vrsti i opterećenju na treningu formirane su 2-3 grupe.			

Mjesto testiranja : Duga Uvala,Hotel "Croatia"

Datum testiranja :
15.04.2014.

Disciplina : 400m slobodno

	Ime:	Prezime:	Bazen	100m	200m	300m	400m
1	Matija	Lukina	25m	1:04	2:13	3:21	4:31
2	Josip	Živković	25m	1:05	2:15	3:26	4:35
3	Tin	Kaurić	25m	1:05	2:13	3:24	4:36
4	Luka	Paliska	25m	1:04	2:15	3:29	4:37
5	Matija	Krivec	25m	1:07	2:20	3:35	4:47
6	Perina	Šiljeg	25m	1:09	2:21	2:35	4:49
7	Tea	Miloš	25m	1:12	2:29	3:44	4:59
8	Luka	Komić	25m	1:08	2:25	3:45	5:04
9	Duje	Marić	25m	1:11	2:38	3:58	5:06
10	Zara	Baković	25m	1:13	2:35	3:55	5:15
11	Nika	Begić	25m	1:15	2:43	4:09	5:35
12	Lucija	Petrović	25m	1:19	2:48	4:17	4:42
13	Denis	Pleše	25m	1:17	2:48	4:22	5:57
14	Til	Ocvirk	25m	1:25	2:58	4:32	6:04
15	Pjeter	Nua	25m	1:25	2:58	4:33	6:08
16	Antonija	Zaharija	25m	1:20	3:07	4:48	6:25

Mjesto testiranja : Pula, stadion na Uljaniku.

Datum testiranja :
15.04.2014.

Disciplina : 2000m

	Ime:	Prezime:	Stadion	1000m	2000m
1	Matija	Lukina	400m	2:55	5:54
2	Luka	Paliska	400m	2:53	5:55
3	Matija	Krivec	400m	3:01	6:17
4	Duje	Marić	400m	3:08	6:26
5	Tin	Kaurić	400m	3:10	6:30
6	Denis	Pleše	400m	3:08	6:36
7	Josip	Živković	400m	3:12	6:40
8	Luka	Komić	400m	3:22	6:56
9	Tea	Miloš	400m	3:22	6:58
10	Perina	Šiljeg	400m	3:38	7:24
11	Lucija	Petrović	400m	3:40	7:27
12	Pjeter	Nua	400m	3:42	7:46
13	Antonija	Zaharija	400m	3:54	8:01
14	Til	Ocvirk	400m	3:56	8:07
15	Nika	Begić	400m	3:55	8:08
16	Zara	Baković	400m	4:08	8:40