|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TÝŽDENNÝ ŠPORTOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM – NOVEMBER 2020** | | | |
|  | **Dĺžka trvania** športovej aktivity (v minútach) | **Dĺžka v km** (ak je to možné zapísať) | Obsah (v skratke čo si robil/a, prípadne počty opakovaní) |
| **PONDELOK Dátum:** 2.11 | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika | 180 min | 11,0 km | Patrónka – Žel.studnička – Kačín – Klanec – Lamač |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **UTOROK Dátum:3.11** | | | |
| Beh | 60 min | 8 km | Červený most – Snežienka – Červený most |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **STREDA Dátum:4.11.** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) | 30 min. | × | Ťahadlá, výpady, podpory, kľuky |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **ŠTVRTOK Dátum:5.11.** | | | |
| Beh | 4 min. | 500 m | Beh; prevýšenie 70 m |
| Turistika | 60 min. | 5 | turistika |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **PIATOK Dátum:6.11.** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie | 210 min. | 26 km | Dúbravka – Dúbravská Hlavica – Pod Devínskou kobylou – Rovnica – Lipové – Devín – Botanická záhrada – Líščie údolie – Dúbravka |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **SOBOTA Dátum:7.11** | | | |
| Turistika | 180 min. | 10 km | Marianka – Malý Slavín – Rača |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **NEDEĽA Dátum:8.11** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Workout | 30 min. | × | Rýľovanie |
| **TÝŽDENNÝ ŠPORTOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM – NOVEMBER 2020** | | | |
|  | **Dĺžka trvania** športovej aktivity (v minútach) | **Dĺžka v km** (ak je to možné zapísať) | Obsah (v skratke čo si robil/a, prípadne počty opakovaní) |
| **PONDELOK Dátum:9.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **UTOROK Dátum:10.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika | 80 | 6 | Dúbravka – Líščie údolie – dúbravka |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **STREDA Dátum:11.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **ŠTVRTOK Dátum:12.11** | | | |
| Beh | 10 | 3 | Dúbravka – Líščie Údolie |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) | 30 |  | 12\*3 Ťahadlá, kľuky zhyby |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **PIATOK Dátum:13.11** | | | |
| Beh | 8 | 1.5 |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) | 25 |  | Cvičenie s ťahadlami., sed-ľah,  kľuky |
| Strečing | 10 |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **SOBOTA 14.11 Dátum:** | | | |
| Turistika | 260 | 16,3 | Stupava,,obora-- Hrad Pajštún – Pod Kozliskom – Staré Hájne – Košarisko – Pod Horvátkou – Salaš – Neštich – Svätý Jur |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **NEDEĽA Dátum:15.11** | | | |
| Beh | 5 | 0.1 |  |
|  |  |  |  |
| Workout | 30 | × |  |
| **TÝŽDENNÝ ŠPORTOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM – NOVEMBER 2020** | | | |
|  | **Dĺžka trvania** športovej aktivity (v minútach) | **Dĺžka v km** (ak je to možné zapísať) | Obsah (v skratke čo si robil/a, prípadne počty opakovaní) |
| **PONDELOK Dátum:** 16.11 | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **UTOROK Dátum:17.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika | 210 | 11 | Zochova chata – Veľká Homoľa – Traja jazdci – Rázcestie pod Peprovcom |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **STREDA Dátum:18.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **ŠTVRTOK Dátum:19.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné......Basketbal........... | 75 |  | Basketbal |
| Iné................................... |  |  |  |
| **PIATOK Dátum:20:11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika | 90 | 6 | Dúbravka – Líščie údolie – Tepláreň – Dúbravka |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **SOBOTA Dátum 21.11** | | | |
|  | 270 | 16,9 | Jablonové – Na vŕškoch – Skala – Červený domček – Lozorno |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **NEDEĽA Dátum:22.11** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **TÝŽDENNÝ ŠPORTOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM – NOVEMBER 2020** | | | |
|  | **Dĺžka trvania** športovej aktivity (v minútach) | **Dĺžka v km** (ak je to možné zapísať) | Obsah (v skratke čo si robil/a, prípadne počty opakovaní) |
| **PONDELOK Dátum:** 23.11 | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) | 35 | –– | Prvá verzia odtiaľto [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PzwgkiZuFqy6fDn3HuG6UP3LrptkxXGH/view#gid=1053345059](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PzwgkiZuFqy6fDn3HuG6UP3LrptkxXGH/view" \l "gid=1053345059) |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **UTOROK Dátum:24.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **STREDA Dátum:25.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **ŠTVRTOK Dátum:26.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **PIATOK Dátum:27.11** | | | |
| Beh |  |  |  |
| Turistika |  |  |  |
| Bicyklovanie |  |  |  |
| Kolieskové korčule |  |  |  |
| Plávanie |  |  |  |
| Tenis/Ping-pong |  |  |  |
| Workout (posiľnovanie) |  |  |  |
| Strečing |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| Iné................................... |  |  |  |
| **SOBOTA Dátum:** | | | |
|  |  |  | 2020  arrow\_drop\_down  november  arrow\_drop\_down  30.  arrow\_drop\_down  finance |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **NEDEĽA Dátum:28.11** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **VYHODNOTENIE** | | | |
|  | | | |
| **- spolu jednotlivé aktivity zrátať za mesiac (odtrénované minúty previesť do hodín a počet km)** | | | |
|  | | | |
| Beh | 1.317 | 13.1 |  |
| Turistika | 22.167 | 82.2 |  |
| Bicyklovanie | 3.5 | 26 |  |
| Kolieskové korčule | 0 | 0 |  |
| Plávanie | 0 | 0 |  |
| Tenis/Ping-pong | 0 | 0 |  |
| Workout (posiľnovanie) | 3 | –– |  |
| Strečing | 0.167 | –– |  |
| Iné......Basketbal............................. | 1.25 | –– |  |
| Iné................................... |  |  |  |
|  | | | |
| **- všetko dokopy** | | | |
|  | | | |
| **SPOLU** | 31.401 | 121.3 |  |
|  | | | |