

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

datum	dan	start	opis treninga
15-stu-09	ned	15h	trening cikokrosa (upoznavanje sa disciplinom)
16-stu-09	pon	slobodan dan
17-stu-09	uto	11h/15h	Šprintevi (do pumpe 2X2-4 šprinta) između vožnja na 150-155(vježbati položaj)
18-stu-09	sri	slobodan dan
19-stu-09	čet	11h/15h	intervali (po ravnici 3x3min na 18-42, 180-185) odmor između 5min
20-stu-09	pet	slobodan dan
21-stu-09	sub	14h30min	kondicioni 40km(Vrsi) puls 160-170(mali prijenosi-izvući uspone)
22-stu-09	ned	14h	Biciklijada oko grada (start na Narodnom trgu)
23-stu-09	pon	slobodan dan
24-stu-09	uto	11h/15h	Šprintevi (do pumpe 2X2-4 šprinta) između vožnja na 150-155(spustiti se u Kožino)
25-stu-09	sri	slobodan dan
26-stu-09	čet	11h/15h	intervali (po ravnici 3x4min na 18-42, 180-185) odmor između 4min
27-stu-09	pet	slobodan dan
28-stu-09	sub	14h30min	kondicioni 40km(Sveti Petar) puls 165-175(mali prijenosi-izvući uspon)
29-stu-09	ned	15h	trening ciklokrosa na mtb-u(na poljani ispred kluba)
30-stu-09	pon	slobodan dan
1-pro-09	uto	11h/15h	Šprintevi (do pumpe 2X2-4 šprinta) između vožnja na 150-155(utrka uz Kožino nazad)
2-pro-09	sri	slobodan dan
3-pro-09	čet	11h/15h	intervali (po ravnici 4x4min na 18-42, 180-185) odmor između 4min(kraj intervala na noge)
4-pro-09	pet	slobodan dan
5-pro-09	sub	14h30min	kondicioni 45km(Radovin) puls 170-180(mali prijenosi-izvući uspone)
6-pro-09	ned	15h	trening ciklokrosa na mtb-u(park i kolovare)
7-pro-09	pon	slobodan dan
8-pro-09	uto	11h/15h	Šprintevi (do pumpe 3X2-6šprinteva) između vožnja na 150-155(spustiti se u Kožino)
9-pro-09	sri	slobodan dan
10-pro-09	čet	11h/15h	intervali (po ravnici 4x4min na 20-52, 180-185) odmor između 4min(kraj intervala na noge)
11-pro-09	pet	slobodan dan
12-pro-09	sub	14h30min	kondicioni 55km(Biograd) puls 170-180(mali prijenosi)
13-pro-09	ned	15h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba)
14-pro-09	pon	slobodan dan
15-pro-09	uto	11h/15h	Šprintevi (do pumpe 3X2-6šprinteva) između vožnja na 150-155(dodati utrku uz Kožino)
16-pro-09	sri	slobodan dan
17-pro-09	čet	11h/15h	intervali (oko Borika) 4x4min na 20-52, 185-190,odmor između 4do5min(kraj intervala na noge)
18-pro-09	pet	11h/15h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba) 3x1krug
19-pro-09	sub	slobodan dan
20-pro-09	ned	14h	kondicioni 45km(Sabunike) puls 170-180(mali prijenosi)
21-pro-09	pon	slobodan dan
22-pro-09	uto	11h/15h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba) 4x1krug
23-pro-09	sri	15h	intervali (oko Borika) 4x4min na 20-52, 185-190,odmor između 4do5min(kraj intervala na noge)
24-pro-09	čet	11h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba)
25-pro-09	pet	slobodan dan
26-pro-09	sub	14h	kondicioni 45km(Poljica-Vrsi) puls 170-180(mali prijenosi)
27-pro-09	ned	slobodan dan
28-pro-09	pon	11h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba) 2x1krug + 1x2kruga
29-pro-09	uto	15h	Šprintevi (do pumpe 3X2-6šprinteva) između vožnja na 150-155(utrka nazad uz Kožino)
30-pro-09	sri	slobodan dan
31-pro-09	čet	11h	intervali (oko Borika) 4x4,30min na 20-52, 185-190,odmor između 4do5min(kraj intervala na noge)
1-sij-10	pet	slobodan dan
2-sij-10	sub	14h	kondicioni 45km(Zemunik-Briševo) puls 170-180(mali prijenosi)
3-sij-10	ned	slobodan dan
4-sij-10	pon	15h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba) 2x2kruga
5-sij-10	uto	11h	Šprintevi (do pumpe 3X2-6šprinteva) između vožnja na 150-155(utrka nazad uz Kožino)
6-sij-10	sri	slobodan dan
7-sij-10	čet	11h	intervali (oko Borika) 4x4,30min na 19-52, 185-190,odmor između 4do5min(kraj intervala na noge)
8-sij-10	pet	slobodan dan

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

9-sij-10	sub	14h	kondicioni 45km(Sv. Petar) puls 170-180(mali prijenosi)
10-sij-10	ned	15h	trening ciklokrosa na mtb-u(park kod ribica) 2x1krug
11-sij-10	pon	slobodan dan
12-sij-10	uto	11h/15h	trening ciklokrosa na mtb-u(poljana ispred kluba) 1x3kruga
13-sij-10	sri	slobodan dan
14-sij-10	čet	11h/15h	trening ciklokrosa na trkacima (poljana ispred kluba)
15-sij-10	pet	11h/15h	lagani trening do Dikla (provjeriti ispravnost mjenjača,kočnica,guma)
16-sij-10	sub	slobodan dan
17-sij-10	ned	12h	Državno prvenstvo u ciklokrosu u Puli
18-sij-10	pon	slobodan dan
19-sij-10	uto	11h/15h	šprintevi (do pumpe 2X2-šprinta) između vožnja na 150-155(spuštanje u Kožino)
20-sij-10	sri	slobodan dan
21-sij-10	čet	11h/15h	intervali (oko Borika) 2x4,30min na 19-52, 185-190,odmor 4do5min(kraj intervala na noge)
22-sij-10	pet	11h/15h	kontrolni kronometar - 2,5km oko Borika(ako nije mokro i sklisko)
23-sij-10	sub	14h30min	kondic.45km(Sv.Petar-uz more) puls170-180,Petani i Celent+na drugu stranu do okuke
24-sij-10	ned	slobodan dan
25-sij-10	pon	slobodan dan
26-sij-10	uto	11h/15h	šprintevi (do pumpe 3X2-šprinta) između vožnja na 150-155(utrka nazad uz Kožino)
27-sij-10	sri	slobodan dan
28-sij-10	čet	11h/15h	intervali (2xBabindub-Dračevac - šprint na brdu) preko kamenoloma doći na 1 interval
29-sij-10	pet	slobodan dan
30-sij-10	sub	14h30min	kondic.50km Ražanac (mlađi dio ekipe lijevo u Radovinu)puls 170-180,mali prijenosi
31-sij-10	ned	14h30min	MTB kondicioni sat vremena - lagana vožnja do Kožina(puls oko 150)start treninga na Žmirićima
1-vlj-10	pon	slobodan dan
2-vlj-10	uto	11h/15h30min	šprintevi (do pumpe 3X2-šprinta oko 50m na brdima do pumpe) između puls na 150-155
3-vlj-10	sri	slobodan dan
4-vlj-10	čet	11h/15h30min	intervali (3xBabindub-Dračevac - šprint na brdu) puls 185-190
5-vlj-10	pet	slobodan dan
6-vlj-10	sub	14h30min	kondicioni do Virskog mosta 50km puls 170-180,mali prijenosi
7-vlj-10	ned	14h30min	MTB kondicioni sat vremena - Kožinski bori-Šepurine(puls oko 150)start treninga na Žmirićima
8-vlj-10	pon	slobodan dan
9-vlj-10	uto	11h/15h30min	šprintevi (do pumpe 4X2-šprinta oko 50m na brdima do pumpe) između puls na 150-155
10-vlj-10	sri	slobodan dan
11-vlj-10	čet	11h/15h30min	intervali (3xBabindub-Dračevac - šprint na brdu) 3 interval od krivog mosta do crkve,puls 185-190
12-vlj-10	pet	slobodan dan
13-vlj-10	sub	14h30min	kondic.45km(Sv.Petar-uz more) puls170-180,utrka uz Sv.Petar
14-vlj-10	ned	14h30min	MTB kondicioni do Šepurina obalom - (puls oko 150) - start treninga na Žmirićima
15-vlj-10	pon	slobodan dan
16-vlj-10	uto	11h/15h30min	šprintevi(ponoviti prethodni tjedan)
17-vlj-10	sri	slobodan dan
18-vlj-10	čet	11h/15h30min	intervali (ponoviti prethodni tjedan)
19-vlj-10	pet	slobodan dan
20-vlj-10	sub	14h30min	kondicijski trening 50km ravnica
21-vlj-10	ned	14h30min	kondicijski trening 20km ravnica
22-vlj-10	pon	slobodan dan
23-vlj-10	uto	11h/15h30min	šprintevi 6x na Rampadi, spuštati start svakog slijedećeg šprinta 5metara niže
24-vlj-10	sri	slobodan dan
25-vlj-10	čet	11h/15h30min	intervali Dračevac 2xBabindub-cilj utrke 1xkrivi most-velika crkva
26-vlj-10	pet	slobodan dan
27-vlj-10	sub	14h30min	kondicijski trening 50km na Ražanac
28-vlj-10	ned	14h30min	kondicijski trening lagano do šepurina
1-ožu-10	pon	slobodan dan
2-ožu-10	uto	11h/15h30min	šprintevi 8x50m na Rampadi, spuštati start svakog slijedećeg šprinta 5metara niže
3-ožu-10	sri	slobodan dan
4-ožu-10	čet	11h/15h30min	intervali Dračevac 1xBabindub-cilj utrke 2xkrivi most-velika crkva
5-ožu-10	pet	slobodan dan

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

6-ožu-10	sub	9h30min	zadar-biograd-tkon-preko kondicijski 65-70km
7-ožu-10	ned	14h30min	kondicijski trening lagano do šepurina
8-ožu-10	pon	slobodan dan
9-ožu-10	uto	11h/15h30min	šprintevi do pumpe, na mreži 4puta,2xuz novo Kožino i utrka uz staro Kožino
10-ožu-10	sri	slobodan dan
11-ožu-10	čet	11h/15h30min	intervali Dračevac 3xkrivi most-velika crkva
12-ožu-10	pet	slobodan dan
13-ožu-10	sub	14h30min	kondicijski trening Vinjerac, organizirati utrku uz Vinjerac
14-ožu-10	ned	14h30min	kondicijski lagani do Pinije
15-ožu-10	pon	slobodan dan
16-ožu-10	uto	11h/15h30min	šprintevi(ponoviti prethodni tjedan)
17-ožu-10	sri	slobodan dan
18-ožu-10	čet	11h/15h30min	intervali (ponoviti prethodni tjedan)
19-ožu-10	pet	slobodan dan
20-ožu-10	sub	14h30min	kondicijski trening do Sv. Petra (organizirati utrku uzbrdo)
21-ožu-10	ned	14h30min	kondicijski lagani do Pinije
22-ožu-10	pon	slobodan dan
23-ožu-10	uto	11h/15h30min	šprintevi do pumpe-samo na mreži 4 puta
24-ožu-10	sri	slobodan dan
25-ožu-10	čet	11h/15h30min	intervali dračevac 2xbabindub-cij
26-ožu-10	pet	slobodan dan
27-ožu-10	sub	14h30min	lagano oko Borika, (provjeriti ispravnost bicikla i guma, očistiti bicikle)
28-ožu-10	ned	cijeli dan	Memorijal Zambelli (utrka)
29-ožu-10	pon	slobodan dan
30-ožu-10	uto	11h/15h30min	šprintevi do pumpe-samo na mreži 4 puta
31-ožu-10	sri	slobodan dan
1-tra-10	čet	15h30min	intervali-Dračevac
2-tra-10	pet	slobodan dan
3-tra-10	sub	15h	kondicijski-Sabunike
4-tra-10	ned	slobodan dan
5-tra-10	pon	slobodan dan
6-tra-10	uto	16h30min	šprintevi
7-tra-10	sri	slobodan dan
8-tra-10	čet	16h30min	intervali - Dračevac
9-tra-10	pet	slobodan dan
10-tra-10	sub	10h	biciklijada od Branimira do Branimira
11-tra-10	ned	10h	trening sa Kamenom-Tribunj (start u Biogradu na pumpi)
12-tra-10	pon	slobodan dan
13-tra-10	uto	10h/16h30min	šprintevi
14-tra-10	sri	slobodan dan
15-tra-10	čet	10h/16h30min	intervali - Dračevac
16-tra-10	pet	slobodan dan
17-tra-10	sub	cijeli dan	Varaždin - utrka
18-tra-10	ned	16h	lagani trening do Pinije
19-tra-10	pon	slobodan dan
20-tra-10	uto	10h/16h30min	šprintevi
21-tra-10	sri	slobodan dan
22-tra-10	čet	10h/16h30min	intervali - Dračevac
23-tra-10	pet	slobodan dan
24-tra-10	sub	cijeli dan	utrka - Stubaki (ili kondicijski trening)
25-tra-10	ned	cijeli dan	utrka mtb - Vodice
26-tra-10	pon	slobodan dan
27-tra-10	uto	10h/16h30min	šprintevi
28-tra-10	sri	slobodan dan
29-tra-10	čet	10h/16h30min	intervali - Dračevac
30-tra-10	pet	slobodan dan

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

		poslijepodne	utrka-Zadar
1-svi-10	sub		
2-svi-10	ned		
3-svi-10	pon		
4-svi-10	uto		
5-svi-10	sri		
6-svi-10	čet		
7-svi-10	pet		
8-svi-10	sub		
9-svi-10	ned		
10-svi-10	pon		
11-svi-10	uto		
12-svi-10	sri		
13-svi-10	čet		
14-svi-10	pet		
15-svi-10	sub		
16-svi-10	ned		
17-svi-10	pon		
18-svi-10	uto		
19-svi-10	sri		
20-svi-10	čet		
21-svi-10	pet		
22-svi-10	sub		
23-svi-10	ned		
24-svi-10	pon		
25-svi-10	uto		
26-svi-10	sri		
27-svi-10	čet		
28-svi-10	pet		
29-svi-10	sub		
30-svi-10	ned		
31-svi-10	pon		
1-lip-10	uto		
2-lip-10	sri		
3-lip-10	čet		
4-lip-10	pet		
5-lip-10	sub		
6-lip-10	ned		
7-lip-10	pon		
8-lip-10	uto		
9-lip-10	sri		
10-lip-10	čet		
11-lip-10	pet		
12-lip-10	sub		
13-lip-10	ned		
14-lip-10	pon		
15-lip-10	uto		
16-lip-10	sri		
17-lip-10	čet		
18-lip-10	pet		
19-lip-10	sub		
20-lip-10	ned		
21-lip-10	pon		
22-lip-10	uto		
23-lip-10	sri		
24-lip-10	čet		
25-lip-10	pet		

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

26-lip-10	sub		
27-lip-10	ned		
28-lip-10	pon		
29-lip-10	uto		
30-lip-10	sri		
1-srp-10	čet		
2-srp-10	pet		
3-srp-10	sub		
4-srp-10	ned		
5-srp-10	pon		
6-srp-10	uto	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 4)
7-srp-10	sri	slobodan dan
8-srp-10	čet	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine,Pinija,Kožino)
9-srp-10	pet	slobodan dan
10-srp-10	sub	18,00h	Kondicijski do Ražanca ili biciklijada u Gospiću
11-srp-10	ned	slobodan dan
12-srp-10	pon	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (do Šepurina x 6 na Mtb-bicklama offroad)
13-srp-10	uto	slobodan dan
14-srp-10	sri	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - Mtb bicikle - kružni na Žmirićima)
15-srp-10	čet	slobodan dan
16-srp-10	pet	18,00h	Lagani trening na Mtb bicicklama (provjeriti rad mjenjača, kočnica i ostalog)
17-srp-10	sub	slobodan dan
18-srp-10	ned	cijeli dan	Državno prvenstvo XC - Buzet
19-srp-10	pon	slobodan dan
20-srp-10	uto	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 4)
21-srp-10	sri	slobodan dan
22-srp-10	čet	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine,Pinija,Kožino,Borik)
23-srp-10	pet	slobodan dan
24-srp-10	sub	18,00h	Kondicijski do Vinjerca
25-srp-10	ned	slobodan dan
26-srp-10	pon	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 6)
27-srp-10	uto	slobodan dan
28-srp-10	sri	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine)
29-srp-10	čet	slobodan dan
30-srp-10	pet	18,00h	Lagani trening do Kožina (provjeriti ispravnost bicikli)
31-srp-10	sub	slobodan dan
1-kol-10	ned	cijeli dan	Utrka za Kup Hrvatske - 17. VN Biciklisti Lobarika - Lobarika kraj Pule
2-kol-10	pon	slobodan dan
3-kol-10	uto	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 4)
4-kol-10	sri	slobodan dan
5-kol-10	čet	6,00h-12,00h	Biciklijada Knin - Zadar - (organizator Bk Zadar)
6-kol-10	pet	slobodan dan
7-kol-10	sub	18,00h	lagani trening do Pinijske sa 2 šprinta
8-kol-10	ned	slobodan dan
9-kol-10	pon	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 6)
10-kol-10	uto	slobodan dan
11-kol-10	sri	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine,Pinija,Kožino,Borik)
12-kol-10	čet	slobodan dan
13-kol-10	pet	18,00h	Lagani trening na Mtb bicicklama (provjeriti rad mjenjača, kočnica i ostalog)
14-kol-10	sub	slobodan dan
15-kol-10	ned	cijeli dan	13. XC Rokova Klana - mtb utrka za Kup Hrvatske
16-kol-10	pon	slobodan dan
17-kol-10	uto	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - šprintevi (Dračevac - zračna luka x 4)
18-kol-10	sri	slobodan dan
19-kol-10	čet	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine)
20-kol-10	pet	slobodan dan

TERMINI TRENINGA 2009/2010.

napomena: početak svakog treninga je ispred trgovine Eurobike (kod City galerije)

21-kol-10	sub	9,00h	lagani trening oko Borika (jedna simulacija šprinta)
22-kol-10	ned	cijeli dan	Utrka za Kup Hrvatske - 40. Memorijal Stjepan Grgac - Ivanić-Grad
23-kol-10	pon	18,00h	lagani trening - analiza utrke u Ivaniću
24-kol-10	uto	slobodan dan
25-kol-10	sri	18,00h	Trening - početnici/rekreativci - brdski intervali (Kožino,Šepurine) - ne prejako
26-kol-10	čet	slobodan dan
27-kol-10	pet	18,00h	lagani trening - razraditi taktike za Šibenik i Skradin
28-kol-10	sub	cijeli dan	Cestovna utrka - 7. Nagrada Grada Šibeniika
29-kol-10	ned	cijeli dan	Utrka za Kup Hrvatske - 4. Nagrada Grada Skradina
30-kol-10	pon	slobodan dan
31-kol-10	uto	slobodan dan