

BASIC - muži

základní trénink				doplňkový trénink			
čas/min	počet opakování	přestávka	tempo	čas/min	počet opakování	přestávka	tempo
3	8	30 s	22 – 24	1*	6	30 s	20 - 24
4	7	40 s	22 – 24	2**	4	30 s	20 - 24
5	6	50 s	22 – 24	1*	6	30 s	20 - 24
6	5	50 s	22 – 24	2**	4	30 s	20 - 24
7	4	50 s	22 – 24	1*	6	30 s	20 - 24
8	4	60 s	21 – 23	2**	4	30 s	20 - 24
9	3	60 s	21 – 23				
10	3	60 s	21 – 23				
10	3	60 s	20 – 22				
15	2	90 s	20 – 22				
10	3	60 s	20 – 22				
15	2	90 s	20 – 22				
30	1		20 – 22				

* prvních 10 záběrů silně – zbytek intervalu volně

** pravidelně střídat 20s silných záběrů a 20s volně