

Mezociklus edzésterv

Időszak	Hetek	Mikrociklus	Mezociklus	Fő sportág v. feladat	Úszás		Kerékpár		Futás		Erő	Összes	Zónák (%)						Verseny, edzőtábor, felmérés
					óra	km	óra	km	óra	km	óra	hours	AA 1	AA 1-2	AA 2	VSÁ	EÁ	GYE	
												0							
												0							
												0							
												0							
Összes					0	0	0	0	0	0	0	0							
												0							
												0							
												0							
												0							
Összes					0	0	0	0	0	0	0	0							
												0							
												0							
												0							
												0							
Összes					0	0	0	0	0	0	0	0							
												0							
												0							
												0							
												0							
Összes					0	0	0	0	0	0	0	0							

