

2008. HVS PLAN AKTIVNOSTI – SENIORI «A»

godina	p	u	s	č	p	s	n	dana	aktivnost	rang	
2007.											
Studenj	1 2 3 4								testiranje	VO2max.	???
	5 6 7 8 9 10 11										
					12 13 14 15 16 17 18				testiranje	ergometar	6000m
					19 20 21 22 23 24 25						
					26 27 28 29 30						
Prosinac					1 2				SP pripreme 1 Dužinska	Šibenik Šibenik	A-B 1x;2-
					3 4 5 6 7 8 9						
2008.											
siječanj	1 2 3 4 5 6										
	7 8 9 10 11 12 13										
	14 15 16 17 18 19 20										
	21 22 23 24 25 26 27										
	28 29 30 31										
veljača					1 2 3						
					4 5 6 7 8 9 10			RH SP pripreme 2 Dužinska	ergometar Šibenik Šibenik	6000m A-B 1x;2-	
					11 12 13 14 15 16 17						
					18 19 20 21 22 23 24						
					25 26 27 28 29						
				30 31							
ožujak					1 2			Dužinska testiranje	Šibenik ergometar	2x;4- 2000m	
					3 4 5 6 7 8 9						
					10 11 12 13 14 15 16						
					17 18 19 20 21 22 23						
					24 25 26 27 28 29 30 31						
travanj	1 2		3 4		5 6						
	7 8 9 10		11 12 13		14 15 16 17						
	17 18 19 20		21 22 23 24		25 26 27						
	28 29 30		31		1 2 3 4						
	5 6 7 8		9 10 11		12 13 14 15						
svibanj	12 13 14 15		16 17 18		19 20 21 22						
	23 24 25		26 27 28 29		30 31						
	1 2 3 4		5 6 7 8		9 10 11 12						
	13 14 15 16		17 18 19 20		21 22 23 24						
	25 26 27 28		29 30 31		1 2 3 4						
lipanj	5 6 7 8		9 10 11 12		13 14 15 16						
	17 18 19 20		21 22 23 24		25 26 27 28						
	29 30 31		1 2 3 4		5 6 7 8						
	9 10 11 12		13 14 15 16		17 18 19 20						
	21 22 23 24		25 26 27 28		29 30 31						
srpanj	29 30		1 2 3 4		5 6 7 8						
	9 10 11 12		13 14 15 16		17 18 19 20						
	21 22 23 24		25 26 27 28		29 30 31						
	1 2 3 4		5 6 7 8		9 10 11 12						
	13 14 15 16		17 18 19 20		21 22 23 24						
kolovoz	18 19 20 21		22 23 24 25		26 27 28 29						
	30 31		1 2 3		4 5 6 7						
	8 9 10 11		12 13 14 15		16 17 18 19						
	20 21 22 23		24 25 26 27		28 29 30 31						
	1 2 3 4		5 6 7 8		9 10 11 12						
rujan	13 14 15 16		17 18 19 20		21 22 23 24						
	25 26 27 28		29 30 31		1 2 3 4						
	5 6 7 8		9 10 11 12		13 14 15 16						
	17 18 19 20		21 22 23 24		25 26 27 28						
	29 30		1 2 3 4		5 6 7 8						
listopad	9 10 11 12		13 14 15 16		17 18 19 20						
	21 22 23 24		25 26 27 28		29 30 31						