

Odporúčaný objem tréningových ukazovateľov - športová chôdza

| Tréningové ukazovatele | 15 rokov | | 16 - 17 rokov | | 18 - 19 rokov | |
|---|----------|---------|---------------|------------|---------------|----------|
| | Žiaci | Žiačky | Dorastenci | Dorastenky | Juniori | Juniorky |
| 1. Dni zaťaženia | 210 | 210 | 290 | 290 | 320 | 320 |
| 2. Jednotky zaťaženia | 240 | 240 | 380 | 380 | 480 | 450 |
| 3. Počet pretekov / štartov | 20 / 30 | 20 / 30 | 15 / 18 | 15 / 18 | 12 / 12 | 12 / 12 |
| 4. Čas zaťaženia (h) | 360 | 360 | 450 | 450 | 520 | 480 |
| 5. Čas regenerácie (h) | 100 | 100 | 130 | 130 | 180 | 180 |
| 6. Dni PN / zdravotné obmedzenia | | | | | | |
| 7. Tempo 3:40 km/min a rýchlejšie (km) | | | | | 10 | 10 |
| 8. Tempo 3:41 - 4:05 km/min (km) | | | 10 | | 160 | 50 |
| 9. Tempo 4:06 - 4:20 km/min (km) | 5 | 5 | 20 | 10 | 180 | 80 |
| 10. Tempo 4:21 - 4:40 km/min (km) | 20 | 20 | 100 | 100 | 230 | 60 |
| 11. Tempo 4:41 - 5:00 km/min (km) | 30 | 30 | 70 | 70 | 230 | 100 |
| 12. Tempo 5:01 - 5:20 km/min (km) | 80 | 80 | 100 | 80 | 50 | 200 |
| 13. Tempo 5:21 - 5:40 km/min (km) | 80 | 80 | 100 | 90 | 230 | 300 |
| 14. Tempo 5:41 - 6:00 km/min (km) | 200 | 200 | 200 | 200 | 1410 | 600 |
| 15. Tempo 6:00 km/min a pomalšie (km) | 200 | 200 | 1100 | 1100 | 500 | 1300 |
| 16. Celkový objem chôdze (km) | 615 | 615 | 1700 | 1650 | 3000 | 2700 |
| 17. Beh (km) | 210 | 210 | 720 | 770 | 800 | 800 |
| 18. Beh na lyžiach (km) | 75 | 75 | 80 | 80 | 100 | 100 |
| 19. Celkový objem: chôdza, beh, lyže (km) | 900 | 900 | 2500 | 2500 | 3900 | 3600 |
| 20. Doplnky (h) | 200 | 200 | 150 | 150 | 90 | 90 |