

ILONAS MARHELES 21 KM TRENINŪ PLĀNS

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
1	BRĪVS	VS 30 min	BRĪVS	VS 35 min	BRĪVS	VS 35 min P 6-8 x 15 sek	VS 40 min	9	BRĪVS	VS 5-10 min T 30 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 55 min P 6-8 x 40 sek	VS 70 min
2	BRĪVS	VS 35 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 40 min	BRĪVS	VS 15 min 4 x $\frac{1\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$ VS 10 min	VS 45 min	10	BRĪVS	VS 5-10 min T 40 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 60 min P 4-6 x 50 sek	VS 80 min
3	BRĪVS	VS 35 min P 4-6 x 30 sek	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 15 min. 4 x $\frac{1\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$ VS 10 min	VS 50 min	11	BRĪVS	VS 5-10 min T 40 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 50 min P 4 x (30+50 sek)	VS 90 min
4	BRĪVS	VS 35 min P 6-8 x 20 sek	BRĪVS vai AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 40 min	BRĪVS	VS 15 min 2 x $\frac{1\ 10\ min}{2\ min\ soļot}$ VS 10 min.	VS 40 min	12	BRĪVS	VS 15 min 3 x $\frac{1\ 15\ min}{1\ min\ soļot}$ VS 5-10 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 50 min P 6 x 20 sek + 6 x 30 sek	VS 70 min
5	BRĪVS	VS 40 min P 4-6 x 40 sek	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 15 min 2 x $\frac{1\ 15\ min}{1\ min\ soļot}$ VS 5-10 min	VS 50 min	13	BRĪVS	VS 5-10 min T 35 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 50 min P 6-8 x 50 sek	VS 80 min
6	BRĪVS	VS 5-10 min T 25 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 45 min P 8-10 x 30 sek	VS 60 min	14	BRĪVS	VS 5-10 min T 40 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 55 min	BRĪVS	VS 45 min P 8-10 x 40 sek	VS 90 min
7	BRĪVS	VS 5-10 min T 30 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 55 min P 3 x (20+30+40 sek)	VS 80 min	15	BRĪVS	VS 5-10 min T 30 min VS 5 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 40 min P 3 x (30+50 sek)	VS 70 min
8	BRĪVS	VS 10 min 3 x $\frac{1\ 10\ min}{1\ min\ soļot}$ VS 10 min	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 45 min P 10-12 x 20 sek	VS 60 min	16	BRĪVS	VS 40 min	BRĪVS	VS 45 min P 8-10 x 30 sek	BRĪVS	VS 30-35 min	21.1 km

APZĪMĒJUMI

VS – VIEGLS SKRĒJIENS

ērsts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi sarunāties (klusā, vienmērīga elpošana)

P – PAĀTRINĀJUMS

iekļaut skrējiena otrajā pusē intensīvu tempu (tuvu maksimālajam). Atpūta pēc katra paātrinājuma ir līdz pilnīgai atjaunošanai, lēni skrienot vai soļojot. Atpūta ir apmēram 4 - 5x ilgāka nekā pats paātrinājums.

I – INTERVĀLI

skrējieni plānotajā sacensību tempā. Atpūta pēc intervāla ir soļošana vai lēns skrējieni. Jāņem vērā, ka, uzsākot treniņplānu, plānotais sacensību temps ir zemāks, nekā treniņplāna vidū.

AA – AKTĪVĀ ATPŪTA

cita aktivitāte: pastaigas, vingrošana, peldēšana, riteņbraukšana u.c. (līdz 1 h) vai viegls skrējieni ap 20 - 30 min., vai brīvs.

T – TEMPA SKRĒJIENS

nepārtraukts skrējieni sacensību tempā.