

ILONAS MARHELES 42 KM TRENINŪ PLĀNS

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
1	BRĪVS	VS 45 min	BRĪVS	VS 40 min	BRĪVS	VS 40 min P 6 x 30 sek	VS 50 min	9	BRĪVS	T 50 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 60 min P 6 x 20 sek 4 x 40 sek	VS 2 h
2	BRĪVS	VS 45 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 45 min	BRĪVS	VS 50 min P 8-10 x 30 sek	VS 60 min	10	BRĪVS	T 60 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 60 min P 3 x (30+40+50 sek)	VS 2.20 h
3	BRĪVS	VS 50 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 20 min IN 4 x $\frac{8 \text{ min}}{1 \text{ min soļot}}$ VS 10 min	VS 70 min	11	BRĪVS	T 50 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 50 min P 10-12 x 20 sek	VS 2.40 h
4	BRĪVS	VS 40 min P 6-8 x 30 sek	BRĪVS VAI AKTĪVA ATPŪTA	V 40 min	BRĪVS	VS 15 min IN 2 x $\frac{15 \text{ min}}{2 \text{ min soļot}}$ VS 10 min	VS 50 min	12	BRĪVS	VS 15 min IN 4 x $\frac{10 \text{ min}}{1 \text{ min soļot}}$ VS 10 min	BRĪVS VAI AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 40 min P 4-6 x 40 sek	VS 80 min
5	BRĪVS	T 35 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 20 min IN 6 x $\frac{6 \text{ min}}{1 \text{ min soļot}}$ VS 5 min	VS 80 min	13	BRĪVS	T 40 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 40 min P 6-8 x 30 sek	VS 3.10 h
6	BRĪVS	T 40 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 20 min IN 8 x $\frac{4 \text{ min}}{1 \text{ min soļot}}$ VS 5-10 min	VS 90 min	14	BRĪVS	T 70 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 50 min P 4 x 20 sek	VS 1.40 h
7	BRĪVS	T 45 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 60 min	BRĪVS	VS 70 min P 4-6 x 50 sek	VS 1.50 h	15	BRĪVS	T 45 min	AKTĪVA ATPŪTA	VS 55 min	BRĪVS	VS 50 min P 8 x 40 sek	VS 80 min
8	BRĪVS	VS 20 min IN $\frac{8+10+12 \text{ min}}{1 \text{ min soļot}}$ VS 10 min	BRĪVS VAI AKTĪVA ATPŪTA	VS 50 min	BRĪVS	VS 50 min P 8-10 x 30 sek	VS 90 min	16	BRĪVS	VS 50 min	BRĪVS	VS 45 min P 8-10 x 30 sek	BRĪVS	VS 30-35 min	42 km

APZĪMĒJUMI

VS – VIEGLS SKRĒJIENS

ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi sarunāties (klusā, vienmērīgā 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.

IN – 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, ritenbraukšana u.c. (līdz 1 h) vai viegls skrējieni ap 20 – 40 min., vai brīvs.

T – TEMPA SKRĒJIENS

nepārtraukts skrējieni sacensību tempā.