

# ILONAS MARHELES 42 KM TRENINŪ PLĀNS

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>1</b>	BRĪVS	VS 10 km	VS 8 km	VS 4 km K 20 min VS 2 km	BRĪVS	VS 8 km P 6 x 200 m	VS 16 km	<b>9</b>	BRĪVS	VS 3 km IN 5 x $\frac{2 \text{ km}}{800 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km T 8 km VS 1 km	BRĪVS	VS 12 km P 2 x (100+200+300 m)	VS 24 km
<b>2</b>	BRĪVS	VS 4 km IN 2 x $\frac{2 \text{ km}}{1 \text{ km}}$ VS 2 km	VS 8 km	VS 5 km IN 4 x $\frac{800 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 8 x 100 m	VS 18 km	<b>10</b>	BRĪVS	VS 5 km IN 8 x $\frac{800 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km 2 x $\frac{T 6 \text{ km}}{VS 1 \text{ km}}$ VS 1 km	BRĪVS	VS 12 km P 4 x 200 m, 2 x 300 m	VS 26 km
<b>3</b>	BRĪVS	VS 4 km IN 5 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km K 30 min VS 2 km	BRĪVS	VS 12 km P 8 x 200 m	VS 18 km	<b>11</b>	BRĪVS	VS 2 km T 18 km VS 1 km	VS 6 km	VS 4 km IN 4 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 2 km	BRĪVS	VS 8 km P 6 x 100 m	VS 30 km
<b>4</b>	BRĪVS	VS 12 km P 6 x 300 m	VS 8 km	VS 4 km T 4 km VS 2 km	BRĪVS	VS 10 km	VS 14 km	<b>12</b>	BRĪVS	VS 10 km P 5 x 200 m	VS 8 km	VS 4 km T 5 km VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km	VS 16 km
<b>5</b>	BRĪVS	VS 4 km IN 5 x $\frac{1.5 \text{ km}}{600 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 4 km K 30 min VS 2 km	BRĪVS	VS 12 km P 2 x (200+300 m)	VS 20 km	<b>13</b>	BRĪVS	VS 4 km IN 5 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 4 km T 8 km VS 1-2 km	BRĪVS	VS 6 km P 6-8 x 100 m	VS 36 km
<b>6</b>	BRĪVS	VS 6 km IN 8-10 x $\frac{400 \text{ m}}{200 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 2 km 2 x $\frac{T 3 \text{ km}}{VS 1 \text{ km}}$	BRĪVS	VS 14 km P 10 x 100 m	VS 22 km	<b>14</b>	BRĪVS	VS 6 km IN 4 x $\frac{400 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km T 14 km VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km 6 x 100 m	VS 24 km
<b>7</b>	BRĪVS	VS 3 km IN 8 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 2 km	VS 12 km	VS 4 km K 35 min VS 2 km	BRĪVS	VS 14 km P 6-8 x 200 m	VS 26 km	<b>15</b>	BRĪVS	VS 4 km IN 4 x $\frac{1.5 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 2 km 2 x $\frac{T 6 \text{ km}}{VS 1 \text{ km}}$	BRĪVS	VS 12 km P 2 x (200+300 m)	VS 16 km
<b>8</b>	BRĪVS	VS 10 km	VS 8 km	VS 5 km IN 6 x $\frac{800 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km	VS 14 km	<b>16</b>	BRĪVS	VS 3 km T 5 km VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km P 6 x 200 m	BRĪVS	VS 20 min	<b>42 km</b>

## 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.