

|          | I     | II      | III                                    | IV                                   | V     | VI                                     | VII      |           | I     | II                           | III                                    | IV                                   | V     | VI                                    | VII          |
|----------|-------|---------|--|--------------------------------------|-------|--|----------|-----------|-------|------------------------------|--|--------------------------------------|-------|---------------------------------------|--------------|
| <b>1</b> | BRĪVS | VS 5 km | VS 3 km<br>IN 4 x $\frac{400m}{400m}$  | VS 7 km                              | BRĪVS | VS 7 km<br>P 6 x 100 m                 | VS 10 km | <b>7</b>  | BRĪVS | VS 6 km                      | VS 2 km<br>T 3 km<br>VS 1 km           | VS 8 km<br>P 8 x 200 m               | BRĪVS | VS 1 km<br>T 6 km<br>VS 1 km          | VS 14 km     |
| <b>2</b> | BRĪVS | VS 6 km | VS 2 km<br>T 3 km<br>VS 2 km           | VS 7 km                              | BRĪVS | VS 3 km<br>IN 4 x $\frac{800m}{400m}$  | VS 11 km | <b>8</b>  | BRĪVS | VS 4 km                      | VS 3 km<br>IN 3 x $\frac{1km}{VS 1km}$ | VS 7 km                              | BRĪVS | VS 5 km<br>P 3 x 200 m,<br>1 x 300 m  | VS 10 km     |
| <b>3</b> | BRĪVS | VS 7 km | VS 2 km<br>T 4 km<br>VS 1 km           | VS 7 km<br>P 8 x 100 m               | BRĪVS | VS 3 km<br>IN 3 x $\frac{1km}{400m}$   | VS 12 km | <b>9</b>  | BRĪVS | VS 8 km                      | VS 1 km<br>T 7 km<br>VS 1 km           | VS 8 km<br>P 6 x 100 m,<br>3 x 300 m | BRĪVS | VS 3 km<br>IN 6 x $\frac{800m}{400m}$ | VS 15 km     |
| <b>4</b> | BRĪVS | VS 5 km | VS 3 km<br>IN 3 x $\frac{1km}{VS 1km}$ | VS 6 km                              | BRĪVS | VS 5 km<br>P 4 x 100 m<br>2 x 200 m    | VS 10 km | <b>10</b> | BRĪVS | VS 5 km                      | VS 2 km<br>T 6 km<br>VS 1 km           | VS 10 km<br>P 2 x (100+200+300 m)    | BRĪVS | VS 2 km<br>IN 5 x $\frac{1km}{400m}$  | VS 14 km     |
| <b>5</b> | BRĪVS | VS 6 km | VS 2 km<br>T 5 km<br>VS 1 km           | VS 7 km<br>P 4 x 100 m,<br>2 x 200 m | BRĪVS | VS 3 km<br>IN 8 x $\frac{400m}{200m}$  | VS 12 km | <b>11</b> | BRĪVS | VS 5 km                      | VS 3 km<br>T 5 km<br>VS 1 km           | VS 10 km<br>P 6-8 x 100 m            | BRĪVS | VS 3 km<br>IN 8 x $\frac{400m}{200m}$ | VS 12 km     |
| <b>6</b> | BRĪVS | VS 7 km | VS 2 km<br>T 3 km<br>VS 1 km<br>T 2 km | VS 7 km<br>P 2 x (100+200+300 m)     | BRĪVS | VS 2-3 km<br>IN 4 x $\frac{1km}{500m}$ | VS 13 km | <b>12</b> | BRĪVS | VS 2 km<br>T 3 km<br>VS 1 km | BRĪVS                                  | VS 6 km<br>P 6-8 x 20 sek            | BRĪVS | VS 20 min                             | <b>10 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 - 30 min., vai brīvs.

### T – TEMPA SKRĒJIENS

nepārtraukts skrējieni sacensību tempā.