

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>1</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	3 x $\frac{VS\ 8\ min}{1-2\ min\ soļot}$	BRĪVS	BRĪVS	3 x $\frac{VS\ 10\ min}{1-2\ min\ soļot}$	VS 25 min	<b>7</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 8-10 x 20 sek	BRĪVS	BRĪVS	2 x $\frac{I\ 15\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 10 min VS 50 min
<b>2</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	4 x $\frac{VS\ 8\ min}{1\ min\ soļot}$	BRĪVS	BRĪVS	3 x $\frac{I\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 30 min VS 10 min	<b>8</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 30 min P 8-10 x 15 sek	BRĪVS	BRĪVS	2 x $\frac{I\ 10\ min}{1\ min\ soļot}$	VS 15 min VS 40 min
<b>3</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 25 min P 4-6 x 10 sek	BRĪVS	BRĪVS	3 x $\frac{I\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 35 min VS 10 min	<b>9</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 40 min P 6-8 x 30 sek	BRĪVS	BRĪVS	3 x $\frac{I\ 15\ min}{1\ min\ soļot}$	VS 10 min VS 45 min
<b>4</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 30 min P 6-8 x 15 sek	BRĪVS	BRĪVS	4 x $\frac{I\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 30 min VS 10 min	<b>10</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 6-8 x 30 sek	BRĪVS	BRĪVS	$\frac{VS\ 10\ min}{I\ 15\ min}$ $\frac{1\ min\ soļot}{10\ min}$ $\frac{1\ min\ soļot}{VS\ 5-10\ min}$	VS 45 min
<b>5</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 4-6 x 20 sek	BRĪVS	BRĪVS	4 x $\frac{I\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 40 min VS 10 min	<b>11</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 8-10 x 20 sek	BRĪVS	BRĪVS	3 x $\frac{I\ 10\ min}{1\ min\ soļot}$	VS 10 min VS 45 min
<b>6</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 6-8 x 20 sek	BRĪVS	BRĪVS	2 x $\frac{I\ 5\ min}{2\ min\ soļot}$	VS 45 min VS 10 min	<b>12</b>	BRĪVS	AKTĪVĀ ATPŪTA	VS 35 min P 6-8 x 15 sek	BRĪVS	BRĪVS	VS 20 min	10 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.

### 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.