

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
1	BRĪVS	VS 8 km	VS 7 km	VS 3 km K 20 min VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km P 4 x 200 m	VS 14 km	9	BRĪVS	VS 3 km IN 6 x $\frac{800 \text{ m}}{400 \text{ m}}$	VS 12 km	VS 3 km T 6 km VS 2 km	BRĪVS	VS 10 km P 2 x (100+200+300m)	VS 18 km
2	BRĪVS	VS 3 km IN 4 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 5 km T 4 km VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 6 x 200 m	VS 15 km	10	BRĪVS	VS 3 km IN 4 x $\frac{1,5 \text{ km}}{600 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km T 8 km VS 1 km	BRĪVS	VS 14 km P 10 x 100 m	VS 20 km
3	BRĪVS	VS 4 km IN 5 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 3 km K 30 min VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 6 x 100 m, 3 x 200 m	VS 16 km	11	BRĪVS	VS 3 km IN 6 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 2 km T 10 km VS 1 km	BRĪVS	VS 12 km P 6 x 200 m	VS 22 km
4	BRĪVS	VS 8 km P 4 x 300 m	VS 6 km	VS 3 km 2 x $\frac{T 3 \text{ km}}{VS 1 \text{ km}}$ VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km	VS 14 km	12	BRĪVS	VS 8 km P 4 x 200 m	VS 8 km	VS 3 km T 2 x 3 km VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km	VS 12 km
5	BRĪVS	VS 4 km IN 6 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 3 km K 30 min VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 8 x 100 m	VS 18 km	13	BRĪVS	VS 5 km IN 4 x $\frac{1 \text{ km}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 11 km	VS 2 km T 8 km VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km P 2 x (100+200+300m)	VS 24 km
6	BRĪVS	VS 3 km IN 4 x $\frac{1,5 \text{ km}}{600 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km T 6 km VS 1 km	BRĪVS	VS 12 km P 6 x 100 m, 4 x 200 m	VS 18 km	14	BRĪVS	VS 3 km IN 6 x $\frac{800 \text{ m}}{400 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 2 km T 12 km VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 8 x 100 m	VS 20 km
7	BRĪVS	VS 3 km IN 4 x $\frac{2 \text{ km}}{800 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 10 km	VS 3 km K 30 min VS 1 km	BRĪVS	VS 14 km P 3 x 200 m, 2 x 300 m	VS 20 km	15	BRĪVS	VS 3 km IN 2 x $\frac{1,5 \text{ km}}{600 \text{ m}}$ VS 1 km	VS 8 km	VS 2 km T 10 km VS 1 km	BRĪVS	VS 10 km P 6 x 200 m	VS 16 km
8	BRĪVS	VS 8 km P 4 x 200 m	VS 8 km	VS 5 km T 3 km VS 1 km	BRĪVS	VS 8 km	VS 12 km	16	BRĪVS	VS 3 km T 4 km VS 1 km	BRĪVS	VS 7 km P 6 x 200 m	BRĪVS	VS 20 min	21 km

APZĪMĒJUMI

VS – VIEGLS SKRĒJIENS

ērts 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.

K – KALNI

Spēkam un ātrumam. Atrast vidēji stāvu kalnu, kurā var droši skriet augša (vismaz 30-50 m), skriet tajā atsperīgiem soļiem, palīdzot ar rokām. Lejā no kalna soļot / viegli "noripot". 1-2 min atpūsties un sākt nākamo skrējumu kalnā.

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, riteņbraukšana u.c. (līdz 1 h) vai viegls skrējieni ap 20 - 40 min., vai brīvs.

T – TEMPA SKRĒJIENS

nepārtraukts skrējieni sacensību tempā.