

Treņu nedēļa	Otrdiena	Ceturtdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. nedēļa	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 8x 1 min lēna skriešana caur 3 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 32 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>3 min aktīva iešana. 10x 1 min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 33 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 10x 2 min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 45 min</p>	<p>Aktīvā pastaiga 45 min</p>
2. nedēļa	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 7x 2 min lēna skriešana caur 3 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 40 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>3 min aktīva iešana. 10x 1 min 30 sek lēna skriešana caur 1 min 30 sek ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 33 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 10x 3 min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 55 min</p>	<p>Aktīvā pastaiga 50 min</p>
3. nedēļa	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 8x 2 min lēna skriešana caur 3 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 45 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>3 min aktīva iešana. 10x 2 min lēna skriešana caur 1 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 33 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 9x 4 min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 59 min</p>	<p>Aktīvā pastaiga 50 min</p>
4. nedēļa	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 8x 3min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 45 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>3 min aktīva iešana. 8x 2 min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 35 min</p>	<p>lesildošie vingrinājumi</p> <p>5 min aktīva iešana. 9x 5min lēna skriešana caur 2 min ātru iešanu.</p> <p>Atsildošie vingrinājumi</p> <p>Treņa laiks 68 min</p>	<p>Aktīvā pastaiga 55 min</p>