

## JELENAS PROKOPČUKAS 21 KM TREIŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

VIDĒJA

Sāc sekot plānam 27. janvārī,  
lai SACENSĪBU DIENA būtu  
18. maijā

### SAĪSINĀJUMI

#### VS - VIEGLS SKRĒJIENS

ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi  
sarunāties (klusā, vienmērīga elpošana).

#### ĻVS - ĻOTI VIEGLS SKRĒJIENS

#### 5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

#### 10T - 10KM SACENSĪBU TEMPS

#### PT - PUSMARATONA TEMPS

#### ! - PAĀTRINĀJUMI

ar 80-90% atdevi no maksimālā ātruma.

#### T - TEMPA SKRĒJIENS

skriešanas temps starp vieglu skrējienu un  
sacensību tempu.

#### AT - ATPŪTA

#### IEVĒRO!

Paātrinājumus vai tempa skrējienus nav  
ieteicams skriet tad, ja temperatūra ir zem  
nulles grādiem un ir slidens vai sasniedzis  
daudz sniega. Ja laika apstākļi nav  
piemēroti, tad paātrinājumus vai tempa  
treiņus aizvieto ar vieglu skrējienu.

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII	NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>01</b>	AT	6 km VS	AT	8 km VS	AT	6 km VS	10 km VS	<b>09</b>	AT	2 km 10x (200m! / 300m VS) 2 km	AT	20 km VS	AT	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	22 km VS
<b>02</b>	AT	6 km VS	AT	10 km VS	AT	7 km VS	12 km VS	<b>10</b>	AT	3 km 10x (250m! / 250m VS) 3 km	AT	20 km VS	AT	3 km ! 4 km (10T-5T) 3 km	24 km VS
<b>03</b>	AT	7 km VS	AT	12 km VS	AT	7 km VS	14 km VS	<b>11</b>	AT	3 km 10x (300m 5T / 300m ĻVS) 3km	AT	21 km VS	AT	3 km ! 5 km (10T-5T) 3 km	25 km VS
<b>04</b>	AT	5 km VS	AT	7 km VS	AT	5 km VS	8 km VS	<b>12</b>	AT	8 km VS	AT	16 km VS	AT	8 km VS	18 km VS
<b>05</b>	AT	2 km 10x (100m! / 200m VS) 2 km	AT	14 km VS	AT	2 km 4x (400m PT / 600m VS) 2 km	16 km VS	<b>13</b>	AT	3 km 8x (400m 5T / 400 m ĻVS) 3 km	AT	20 km VS	AT	4 km ! 6 km (10T-5T) 4 km	25 km VS
<b>06</b>	AT	2 km 10x (150m! / 250m VS) 2 km	AT	16 km VS	AT	2 km 4x (500m PT / 500m VS) 2 km	18 km VS	<b>14</b>	AT	3 km 10x (100m! / 200m VS) 3 km	AT	16 km VS	AT	3 km ! 4 km (10T-5T) 3 km	20 km VS
<b>07</b>	AT	2 km 10x (200m! / 200m VS) 2 km	AT	18 km VS	AT	2 km 5x (500m PT / 500m VS) 2 km	20 km VS	<b>15</b>	AT	3 km 10x (100m! / 100m VS) 3 km	AT	12 km VS	AT	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	16 km VS
<b>08</b>	AT	8 km VS	AT	14 km VS	AT	7 km VS	16 km VS	<b>16</b>	AT	8 km VS	AT	6 km VS	AT	2 km 3x (100m PT / 100m VS) 2 km <u>24 h pirms starta!</u>	<b>SACENSĪBU DIENA 21.0975 km</b>

ATJAUNOŠANĀS