

JELENAS PROKOPČUKAS 21 KM TREIŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

AUGSTA

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

SAĪSINĀJUMI

VS - VIEGLS SKRĒJIENS

ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi
saranāties (klusā, vienmērīgā 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

IEVĒROI!

Paātrinājumus vai tempa skrējienu 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
treiņu aizvieto ar vieglu skrējienu.

NEDEĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
01	AT	8 km VS	10 km VS	12 km VS	6 km VS	10 km VS	14 km VS
02	AT	9 km VS	10 km VS	14 km VS	6 km VS	10 km VS	16 km VS
03	AT	10 km VS	12 km VS	14 km VS	8 km VS	10 km VS	16 km VS
04	AT	6 km VS	8 km VS	10 km VS	6 km VS	8 km VS	12 km VS
05	AT	3 km 10x (100m! / 300m VS) 3km	16 km VS	3 km 4x (1 km PT / 500m VS) 3km	10 km VS	12 km VS	20 km VS
06	AT	3 km 12x (100m! / 300m VS) 3 km	18 km VS	3 km 5x (1 km PT / 500m VS) 3km	10 km VS	12 km VS	22 km VS
07	AT	3 km 14x (100m! / 300m VS) 3 km	20 km VS	3 km 6x (1 km PT / 500m VS) 3 km	10 km VS	12 km VS	24 km VS
08	AT	8 km VS	10 km VS	12 km VS	6 km VS	10 km VS	14 km VS

ATJAUNOŠANĀS

NEDEĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
09	AT	4 km 10x 100m! / 200m VS 4 km	3 km 3x (2 km PT / 500m VS) 3 km	20 km VS	12 km VS	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	26 km VS
10	AT	4 km 12x (100m! / 200m VS) 4 km	3 km 2x (3 km PT / 1 km VS) 3 km	20 km VS	12 km VS	3 km ! 4km (10T-5T) 3 km	28 km VS
11	AT	4 km 14x (100m! / 200m VS) 4 km	3 km 4x (2 km PT / 500m VS) 3 km	20 km VS	12 km VS	3 km ! 5km (10T-5T) 4 km	30 km VS
12	AT	10 km VS	12 km VS	14 km VS	8 km VS	10 km VS	18 km VS
13	AT	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 10x (400m 5T / 400m ĻVS) 4 km	20 km VS	12 km VS	4 km ! 7 km (PT-10T) 4 km	25 km VS
14	AT	4 km 12x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 12x (400m 5T / 400m ĻVS) 4 km	16 km VS	12 km VS	3 km ! 5 km (10T-5T) 3 km	22 km VS
15	AT	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 8x (400m 5T / 600m ĻVS) 4 km	12 km VS	8 km VS	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	16 km VS
16	AT	8 km VS	AT	6 km VS	AT	2 km 3x (100m PT / 100m VS) 2 km <u>24 h pirms starta!</u>	SACENSĪBU DIENA 21.0975 km