



RIGN RIMI RIGA MARATHON 35

JELENAS PROKOPČUKAS 42 KM TRENĪŅU 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 sarunāties (klusā, vienkārīga elpošana).

ĻVS - ĻOTI VIEGLS SKRĒJIENS

5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

10T - 10KM SACENSĪBU TEMPS

PT - PUSMARATONA TEMPS

MT - MARATONA TEMPS

I - 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 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 treniņu aizvieto ar vieglu skrējienu.

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII	NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
01	AT	3 km 10x (100m! / 400m VS) 3 km	3 km 2x (2 km MT / 1 km VS) 3 km	12 km VS	10 km VS	3 km 3x (1 km MT / 500m VS) 3 km	16 km VS	09	AT	15 km VS	4 km 10x (500m PT / 500m VS) 4 km	24 km VS	15 km VS	4 km 2x (4 km MT-PT) / 1 km VS 4 km	28 km VS
02	AT	3 km 12x (100m! / 400m VS) 3 km	3 km 3 km MT + 1 km VS 2 km MT + 1 km VS 3 km	14 km VS	12 km VS	3 km 4x (1 km MT / 500m) 3 km	18 km VS	10	AT	15 km VS	4 km 12x (500m PT / 500m VS) 4 km	25 km VS	15 km VS	4 km T 8 km (4 km MT + 4 km PT) 4 km	30 km VS
03	AT	3 km 14x (100m! / 400m VS) 3 km	4 km 2x (3 km MT / 1 km VS) 4 km	16 km VS	14 km VS	3 km 5x (1 km MT / 500m) 3 km	20 km VS	11	AT	15 km VS	4 km 12x (500m PT / 500m VS) 4 km	25 km VS	15 km VS	4 km T 10 km (6 km MT + 3 km PT + 1 km!) 4 km	32 km VS
04	AT	8 km VS	10 km VS	12 km VS	8 km VS	10 km VS	14 km VS	12	AT	10 km VS	14 km VS	16 km VS	10 km VS	12 km VS	18 km VS
05	AT	15 km VS	4 km 3 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 1 km MT + 1 km VS 4 km	18 km VS	15 km VS	4 km TS 6 km (4 km MT + 2 km PT) 4 km	22 km VS	13	AT	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 3x (2 km PT / 1 km VS) 4 km	20 km VS	12 km VS	10 km VS	30 km (21 km VS + 9 km MT) 4 km VS
06	AT	15 km VS	4 km 4 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 4 km	20 km VS	15 km VS	4 km 2x (3 km MT-PT / 1 km VS) 4 km	24 km	14	AT	10 km VS	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 5x (2 km MT-PT / 500m VS) 4 km	10 km VS	4 km T 8 km (6 km PT + 2 km!) 4 km	28 km VS
07	AT	15 km VS	4 km 4 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 4 km	22 km VS	15 km VS	4 km TS 7 km (4 km MT + 3 km PT) 4 km	26 km	15	AT	4 km 8x (100m! / 100m VS) 4 km	3 km 5x (1 km MT / 500m VS) 4 km	14 km VS	10 km VS	4 km T 5 km (4 km PT + 1 km!) 4 km	25 km VS
08	AT	10 km VS	12 km VS	14 km VS	10 km VS	12 km VS	16 km VS	16	AT	12 km VS	AT	8 km VS	AT	2 km 3x (150m MT / 150m VS) 2 km <u>24 h pirms starta!</u>	SACENSĪBU DIENA 42.195 km

ATJAUNOŠANĀS