



ANITAS SILIŅAS 10 KM TRENĪŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

ZEMA

Sāc trenēties 24. martā, lai
SACENSĪBU DIENA būtu
18. maijā

SAĪSINĀJUMI

VS - VIEGLS SKRĒJIENS

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

W - IEŠANA

5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

10T - 10KM SACENSĪBU TEMPS

AT - ATPŪTA

IEVĒRO!

Ja ir slikti laikapstākļi vai tev ir slikta
pašsajūta un nogurums – intervālus un
tempa treniņus aizvieto ar vieglu skrējieni.

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII	
01	AT	6x: 2min W 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 2min W	AT	6x: 1min W 6min VS Treniņš jāpabeidz ar 2min W	AT	4x: 2min W 8min VS Treniņš jāpabeidz ar 3min W	40min pastaiga	
02	AT	7x: 1min W 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 2min W	AT	6x: 2min W 4min VS 1min 10T Treniņš jāpabeidz ar 2min W	AT	4x: 2min W 12min VS Treniņš jāpabeidz ar 3min W	50min pastaiga	
03	AT	4x: 1min W 8min VS Treniņš jāpabeidz ar 2min W	AT	7x: 1min W 3min VS 2min 10T Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	4x: 1min W 15min VS Treniņš jāpabeidz ar 3min W	60min pastaiga	
04	AT	3min W 4km VS 3min W	AT	3min W 3x (800m 10T + 200m W +200m VS) 500m VS 3min W	AT	3min W 6km VS 3min W	AT	
ATJAUNOŠANĀS	05	AT	2x: 1min W 2km VS	AT	3min W 2km VS 3x (500m 5T + 200m W +300m VS) 1km VS 3min W	AT	3min W 3km VS 2km 10T 1km VS 3min W	60min pastaiga
	06	AT	3min W 5km 3min W	AT	3min W 2km VS 3x (800m 5T + 200m W +200m VS) 1km VS 3min W	AT	3min W 2km VS 2km 10T 1min W 2km 10T 1km VS 3min W	70min pastaiga
07	AT	3min W 6km 3min W	AT	1min W 2km VS 3x (1km 5T + 200m W +300m VS) 1km VS 1min W	AT	3min W 3,5km VS 3min W 4km VS 3min W	60min pastaiga	
08	AT	3min W 2km VS 2km 10T 1km VS 3min W	AT	AT	AT	3min W 4km VS 3min W	AT	SACENSĪBU DIENA 10 KM