



## ANITAS SILIŅAS 6 KM TRENĪŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

AUGSTA

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

\*~5,8 km

### SAĪSINĀJUMI

#### VS - VIEGLS SKRĒJIENS

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

#### W - IEŠANA

#### 5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

#### ! - PAĀTRINĀJUMI

ar 80-90% atdevi no maksimālā ātruma.

#### K! - KALNI

paātrinājumi pret kāpumu ar 80-90% atdevi no  
maksimālā ātruma.

#### T - TEMPA SKRĒJIENS

skriešanas temps starp vieglu skrējienu un  
sacensību tempu.

#### AT - ATPŪTA

#### IEVĒRO!

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

NEDEĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>01</b>	AT	10min VS 8x (20sek !/30sek W + 30sek VS) 10min VS	AT	30min VS	AT	10min VS 2x (5min T + 5min VS) 5min VS	30min VS
<b>02</b>	AT	10min VS 8x (30m K!/30m W + 100m VS) 10min VS	AT	30min VS	AT	10min VS 2x ( 4min T + 1min 5T + 4min VS) 5min VS	35min VS
<b>03</b>	AT	10min VS 10x (30sek !/40sek W + 40sek VS) 10min VS	AT	35min VS	AT	10min VS 5x (2min 5T + 1min W + 2min VS) 5min VS	40min VS
<b>04</b>	AT	10min VS 10x (30m K!/30m W + 100m VS) 10min VS	AT	35min VS	AT	10min VS 6x (1min 5T + 30sek ! + 1min W + 2min VS) 5min VS	45min VS
<b>05</b>	AT	30min VS	AT	30min VS	AT	40min VS	AT
<b>06</b>	AT	10min VS 12x (40sek !/1min W + 1min VS) 10min VS	AT	40min VS	AT	10min VS 6x (2min 5T + 1min ! + 1min W + 2min VS) 5min VS	50min VS
<b>07</b>	AT	10min VS 12x (40m K!/40m W + 100m VS) 10min VS	AT	30min VS	AT	10min VS 3x (50m ! + 100m VS) 3x (4min 5T + 1min W + 4min VS) 5min VS	35min VS
<b>08</b>	AT	10min VS 3x (500m 5T +500m VS) 5min VS	AT	25min VS	AT	10min VS 3x (100m!/300m VS) 5min VS	<b>SACENSĪBU DIENA 5,8 KM</b>

ATJAUNOŠANĀS