



ANITAS SILIŅAS 10 KM TRENĪŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

AUGSTA

Sāc trenēties 23. februārī,
lai SACENSĪBU DIENA
būtu 17. 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

! - 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!

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
ATJAUNOŠANĀS	01	AT	4km VS	AT	2km VS 2x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	3km VS 1km T 2km VS	6km VS
	02	AT	4km VS	4,5km VS	2km VS 2x. (1km T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km T 2km VS	6km VS
	03	AT	10min VS 8x (100m! + 100m W+ 100m VS) 10min VS	5km VS	2km VS 3x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2,5km T 2km VS	7km VS
	04	AT	5km VS	5km VS	AT	AT	4km VS	6km VS
	05	AT	2km VS 10x (50m K! + 50m W + 100m VS) 2km VS	5,5km VS	2km VS 4x (500m 10T/500m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km T 1km VS 1km TP 2km VS	7km VS
	06	AT	10min VS 10x (150m! + 50m W+ 150m VS) 10min VS	6km VS	2km VS 2x (500m 10T/500m VS) 2x (500m 5T/300m VS) 2km VS	AT	2km VS 2km 10T 500m VS 1km 5T 1,5km VS	7,5km VS
ATJAUNOŠANĀS	07	AT	15min VS 8x (30m K! + 30m W + 50m VS) 8x (150m! + 100m W+ 100m VS) 10min VS	6,5km VS	2km VS 4x (500m 5T/300m VS) 2km VS	AT	3km VS 4km T 2km VS	8km VS
	08	AT	4km VS	5km VS	1h aktīva pastaiga	AT	4km VS	5km VS
	09	AT	15min VS 4x (50m! + 100mVS) 4x200m! + 100m W + 100m VS 4x300m! 100m W + 100m VS 10min VS	6,5km VS	2km VS 4x (800m 5T/400m VS) 2km VS	AT	2km VS 3km 10 T 500m VS 1km 5T 2km VS	8km VS
	10	AT	15min VS 3x (50m! + 100m VS) 10x (200m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	7km VS	2km VS 3x (1km 5T/400m VS) 2km VS	AT	2km VS 3km 10 T 200m W + 300m VS 2 km 5T 2km VS	8,5km VS
	11	AT	15min VS 3x (50m! + 100m VS) 8x (300m! + 100m W + 100m VS) 10min VS	6km VS	2km VS 2km 10T/200m W +300m VS 2x (1km 5T/200m W +300m VS) 2km VS	AT	STADIONA TRENĪŅŠ 2km VS 3x (400m T + 400m 10T + 400m 5T + 100! + 200m W +200m VS) 2km VS	6km VS
	12	AT	2km VS 2x (1,5km 10T/200m W +300m VS) 2km VS	AT	4km VS	AT	2km VS 3x(300m!/300mVS) 1km VS	SACENSĪBU DIENA 10 KM