



ANITAS SILIŅAS 6 KM TREIŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

ZEMA

Sāc trenēties 23. martā, lai
SACENSĪBU DIENA būtu
17. maijā

*~5,7 km

SAĪSINĀJUMI

VS - VIEGLS SKRĒJIENS

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

W - IEŠANA

6T - 6KM SACENSĪBU TEMPS

AT - ATPŪTA

IEVĒRO!

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

NEDEĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
01	AT	16x: 1min W 1min VS Treniņš jāpabeidz ar 3min W	AT	8x: 2min W 2min VS Treniņš jāpabeidz ar 3min W	AT	7x: 2min W 3min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	40min pastaiga
02	AT	10x: 1min W 2min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	6x: 2min W 4min VS Treniņš jāpabeidz ar 4min W	AT	6x: 2min W 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	50min pastaiga
03	AT	10x: 1min W 3min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	9x: 1min W 2min VS 1min 6T Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	4x: 2min W 8min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	60min pastaiga
04	AT	7x: 1min W 4min VS Treniņš jāpabeidz ar 4min W	AT	3min W 5min VS 8x (30sek! + 2min W) 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	4x: 2min W 10min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT
05	AT	6x: 1min W 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 4min W	AT	7x: 1min W 2min VS 2min 6T Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	4x: 2min W 13min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	60min pastaiga
06	AT	5min W 3km VS 5min W	AT	3min W 5min VS 10x (30sek! + 2min W) 5min VS Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	5min W 2km VS 1km 6T 1min W 1km VS 5min W	70min pastaiga
07	AT	5min W 3,5km VS 5min W	AT	7x: 1min W 1min VS 3min 6T Treniņš jāpabeidz ar 5min W	AT	5min W 4km VS 5min W	60min pastaiga
08	AT	3min W 2km VS 3x 500m 6T + 3min W 500m VS 3min W	AT	AT	3min W 3km VS 3min W	AT	SACENSĪBU DIENA 5,7 KM