



JELENAS PROKOPČUKAS 21 KM TREIŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA

VIDĒJA

Sāc sekot plānam 26. janvārī,
lai SACENSĪBU DIENA būtu
17. maijā

SAĪSINĀJUMI

VS - VIEGLS SKRĒJIENS

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

ĻVS - ĻOTI VIEGLS SKRĒJIENS

5T - 5KM SACENSĪBU TEMPS

10T - 10KM SACENSĪBU TEMPS

PT - PUSMARATONA TEMPS

! - 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	6 km VS	AT	8 km VS	AT	6 km VS	10 km VS	09	AT	2 km 10x (200ml / 300m VS) 2 km	AT	20 km VS	AT	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	22 km VS
02	AT	6 km VS	AT	10 km VS	AT	7 km VS	12 km VS	10	AT	3 km 10x (250ml / 250m VS) 3 km	AT	20 km VS	AT	3 km ! 4 km (10T-5T) 3 km	24 km VS
03	AT	7 km VS	AT	12 km VS	AT	7 km VS	14 km VS	11	AT	3 km 10x (300m 5T / 300m ĻVS) 3km	AT	21 km VS	AT	3 km ! 5 km (10T-5T) 3 km	25 km VS
04	AT	5 km VS	AT	7 km VS	AT	5 km VS	8 km VS	12	AT	8 km VS	AT	16 km VS	AT	8 km VS	18 km VS
05	AT	2 km 10x (100ml / 200m VS) 2 km	AT	14 km VS	AT	2 km 4x (400m PT / 600m VS) 2 km	16 km VS	13	AT	3 km 8x (400m 5T / 400 m ĻVS) 3 km	AT	20 km VS	AT	4 km ! 6 km (10T-5T) 4 km	25 km VS
06	AT	2 km 10x (150ml / 250m VS) 2 km	AT	16 km VS	AT	2 km 4x (500m PT / 500m VS) 2 km	18 km VS	14	AT	3 km 10x (100ml / 200m VS) 3 km	AT	16 km VS	AT	3 km ! 4 km (10T-5T) 3 km	20 km VS
07	AT	2 km 10x (200ml / 200m VS) 2 km	AT	18 km VS	AT	2 km 5x (500m PT / 500m VS) 2 km	20 km VS	15	AT	3 km 10x (100ml / 100m VS) 3 km	AT	12 km VS	AT	3 km ! 3 km (10T-5T) 3 km	16 km VS
08	AT	8 km VS	AT	14 km VS	AT	7 km VS	16 km VS	16	AT	8 km VS	AT	6 km VS	AT	2 km 3x (100m PT / 100m VS) 2 km <u>24 h pirms starta!</u>	SACENSĪBU DIENA 21.0975 km

ATJAUNOŠANĀS