elektrum

RIGA Rimi RIGA MARATHON

JEĻENAS PROKOPČUKAS 42 KM TRENIŅU PLĀNS

SAREŽĢĪTĪBA **AUGSTA**

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

SAĪSINĀJUMI

VS - VIEGLS SKRĒJIENS
ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi sarunāties (klusa, vienmērīga elpošana).

ĻVS - ĻOTI VIEGLS SKRĒJIENS

5T – 5KM SACENSĪBU TEMPS

10T – 10KM SACENSĪBU TEMPS

PT – PUSMARATONA TEMPS

MT – MARATONA 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 skrējienus nav ieteicams skriet tad, ja temperatūra ir zem nulles grādiem un ir slidens vai sasnidzis daudz sniega. Ja laika apstākļi nav piemēroti, tad paātrinājumus vai tempa treniņu aizvieto ar vieglu skrējienu.

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
01	AT	3 km 10x (100m! / 400m VS) 3 km	3 km 2x (2 km MT / 1 km VS) 3 km	12 km VS	10 km VS	3 km 3x (1 km MT / 500m VS) 3 km	16 km VS
02	AT	3 km 12x (100m! / 400m VS) 3 km	3 km 3 km MT + 1 km VS 2 km MT + 1 km VS 3 km	14 km VS	12 km VS	3 km 4x (1 km MT / 500m) 3 km	18 km VS
03	AT	3 km 14x (100m! / 400m VS) 3 km	4 km 2x (3 km MT / 1 km VS) 4 km	16 km VS	14 km VS	3 km 5x (1 km MT / 500m) 3km	20 km VS
04	AT	8 km VS	10 km VS	12 km VS	8 km VS	10 km VS	14 km VS
05	AT	15 km VS	4 km 3 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 1 km MT + 1 km VS 4 km	18 km VS	15 km VS	4 km TS 6 km (4 km MT + 2 km PT 4 km	22 km VS
06	AT	15 km VS	4 km 4 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 4 km	20 km VS	15 km VS	4 km 2x (3 km MT-PT / 1 km VS) 4 km	24 km
07	AT	15 km VS	4 km 4 km MT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 2 km PT + 1 km VS 4 km	22 km VS	15 km VS	4 km TS 7 km (4 km MT + 3 km PT) 4 km	26 km
08	AT	10 km VS	12 km VS	14 km VS	10 km VS	12 km VS	16 km VS

ATJAUNOŠANĀS

NEDĒĻA	I	II	III	IV	V	VI	VII
09	AT	15 km VS	4 km 10x (500m PT / 500m VS) 4 km	24 km VS	15 km VS	4 km 2x (4 km MT-PT) / 1 km VS 4 km	28 km VS
10	AT	15 km VS	4 km 12x (500m PT / 500m VS) 4 km	25 km VS	15 km VS	4 km T 8 km (4 km MT + 4 km PT) 4 km	30 km VS
11	AT	15 km VS	4 km 12x (500m PT / 500m VS) 4 km	25 km VS	15 km VS	4 km T 10 km (6 km MT + 3 km PT + 1 km!) 4 km	32 km VS
12	AT	10 km VS	14 km VS	16 km VS	10 km VS	12 km VS	18 km VS
13	AT	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 3x (2 km PT / 1 km VS) 4 km	20 km VS	12 km VS	10 km VS	30 km (21 km VS + 9 km MT) 4 km VS
14	AT	10 km VS	4 km 10x (100m! / 100m VS) 4 km	4 km 5x (2 km MT-PT / 500m VS) 4 km	10 km VS	4 km T 8 km (6 km PT + 2 km!) 4 km	28 km VS
15	AT	4 km 8x (100m! / 100m VS) 4 km	3 km 5x (1km MT / 500m VS) 4 km	14 km VS	10 km VS	4 km T 5 km (4 km PT + 1 km!) 4km	25 km VS
16	AT	12 km VS	AT	8 km VS	AT	2 km 3x (150m MT / 150m VS) 2 km 24 h pirms starta!	**SACENSĪBU DIENA** **42.195 km**