



JELENAS PROKOPČUKAS 42 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, 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 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	3 km 8 x (100m / 400m VS) 3 km	AT	12 km VS	AT	3 km 2 km MT 3 km	15 km VS	09	AT	4 km 8x (500m 10T / 500m VS) 4 km	AT	18 km VS	AT	3 km 6 km T (4 km MT + 2 km PT) 3 km	27 km VS
02	AT	3 km 10x (100m / 400m VS) 3 km	AT	13 km VS	AT	3 km 3 km MT 3 km	17 km VS	10	AT	4 km 10x (500m 10T / 500m VS) 4 km	AT	19 km VS	AT	3 km 7 km T (5 km MT + 2 km PT) 3 km	28 km VS
03	AT	3 km 12x (100m / 400m VS) 3 km	AT	14 km VS	AT	3 km 4 km MT 3 km	19 km VS	11	AT	4 km 14x (500m 10T / 500m VS) 4 km	AT	20 km VS	AT	3 km 8 km T (5 km MT + 3 km PT) 3 km	29 km VS
04	AT	9 km VS	AT	11 km VS	AT	7 km VS	13 km VS	12	AT	9 km VS	AT	13 km VS	AT	11 km VS	17 km VS
05	AT	4 km 10x (200m / 300m VS) 4 km	AT	15 km VS	AT	3 km 4x (1 km PT / 1 min VS) 3 km	21 km VS	13	AT	20 km VS	AT	22 km VS	AT	3 km 6 km TS (4 km MT + 2 km PT) 4 km	30 km VS
06	AT	4 km 12x (200m / 300m VS) 4 km	AT	16 km VS	AT	3 km 5x (1 km PT / 1 min VS) 3 km	23 km VS	14	AT	20 km VS	AT	24 km VS	AT	3 km 7 km TS (4 km MT + 3 km PT) 4 km	30 km VS
07	AT	4 km 14x (200m / 300m VS) 4 km	AT	17 km VS	AT	3 km 6x (1 km PT / 1 min VS) 3 km	25 km VS	15	AT	15 km VS	AT	18 km VS	AT	3 km 5 km PT 4 km	25 km VS
08	AT	8 km VS	AT	12 km VS	AT	10 km VS	15 km VS	16	AT	12 km VS	AT	8 km VS	AT	2 km 3x (150m MT / 150m VS) 2 km <u>24 h pirms starta!</u>	SACENSĪBU DIENA 42.195 km

ATJAUNOŠANĀS