



TRENIŅU PLĀNS

10KM EASY

NED. P. O. T. C. P. S. SV.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 1 | x | x | x | x | 25min VS | x | x | x | x | 10min M + 4x3min VT caur 3min M /soļojot+ 6min M | 35min VS |
| 2 | x | x | x | x | 30min VS | x | x | x | x | 10min M + 3x5min VT caur 5min M + 10min M | 40min M |
| 3 | x | x | x | x | 15min M + 8x20s T caur 1:40min M + 8min M | x | x | x | x | 15min M + 10min VT + 2x2min VT caur 2min M + 10min M | 50min M |
| 4 | x | x | x | x | 10min M + 3x5min VT caur 5min M + 10min M | x | x | x | x | 10min M + 8-10x2min T caur 2min M + 10min M | 60min M |
| 5 | x | x | x | x | 15min M + 8x30s T caur 1:30min M + 10min M | x | x | x | x | 10min M + 8min T + 4min M + 8min T + 10min M | 55min VS |
| 6 | x | x | x | x | 40min VS | x | x | x | x | 15min M + 20min VT + 15min M | 60min M |
| 7 | x | x | x | x | 10min M + 5min VT + 5min M + 4min VT + 4min M + 3min VT + 3min M + 2min VT + 2min M + 1min VT + 10min M | x | x | x | x | 10min M + 5-7x4min T caur 2min M + 10min M | 45min M |
| 8 | x | x | x | x | 20min M + 8x20s T caur 1:10min M + 10min M | x | x | x | x | 10min M + 2x10min T caur 10min M + 10min M | 60min M |
| 9 | x | x | x | x | 15min M + 5x2min VT caur 2min M + 10min M | x | x | x | x | 45min M | 10min M + 15min VT + 5min M + 10min T + 5min M + 5min T + 10min M |
| 10 | x | x | x | x | 45min VS | x | x | x | x | 10min M + 34x4min T caur 2min M + 3-4x2min T caur 2min M + 10min M | 60-70min M |
| 11 | x | x | x | x | 10min M + 8-10x1min VT caur 2min M + 10min M | x | x | x | x | 15min M + 6min T + 4min M + 3-4x3min T caur 3min M + 10min M | 50min M |
| 12 | x | x | x | x | 15min M + 2x5min VT caur 5min M + 5min M + 2min VT + 10min M | x | x | x | x | 10km sacensības | x x |

- M** Mierīgs skrējieni jeb lēns skrējieni
- VS** Viegls skrējieni, kad pēc sajūtam brīvi jūtas
- VT** viegls tempa skrējieni – paātrināts temps, kad jau ir nepieciešams skriet ar slodzi jeb “izelpoties”, bet ne maksimāls temps
- T** tempa skrējieni – plānotais sacensību temps un ātrāk (atkarībā no distances garuma)
- 5T** 5km sac.temps
- 10T** 10km sac. Temps
- 21T** 21km sac. Temps