



TRENIŅU PLĀNS

10KM

EASY

NED.

P.

O.

T.

C.

P.

S.

SV.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

×	×	25min VS	×	×	10min M 4x3min VT caur 3min M /soļojot 6min M	30min VS
×	×	30min VS	×	×	10min M 2x3min VT caur 3min M /soļojot 3-4x2min VT caur 2min M /soļojot 7min M	40min M
×	×	35min VS	×	×	10min M 7min VT 4min M 3min VT 10min M	40min M
×	×	10min M 4min VT 4min M 3min VT 3min M 2min VT 2min M 1min VT 10min M	×	×	15min M 10min VT 10min M	40min VS
×	×	15min M 8x20s T caur 1:40min M 8min M	×	×	40min VS	10min M 4x4min VT caur 4min M 10min M
×	×	30min VS	×	×	15min M 3x6min VT caur 3min M 10min M	50min M
×	×	10min M 10min VT 5min M 5min VT 10min M	×	×	10min M 5-6x3min T caur 3min M 10min M	60min M
×	×	10min M 3x5min VT caur 5min M 10min M	×	×	10min M 8-10x2min T caur 2min M 10min M	45min M
×	×	15min M 8x30s T caur 1:30min M 10min M	×	×	10min M 8min T 4min M 8min T 10min M	55min VS
×	×	40min VS	×	×	15min M 20min VT 15min M	60min M
×	×	10min M 5min VT 5min M 4min VT 4min M 3min VT 3min M 2min VT 2min M 1min VT 10min M	×	×	10min M 5-7x4min T caur 2min M 10min M	45min M
×	×	20min M 8x20s T caur 1:10min M 10min M	×	×	10min M 2x10min T caur 10min M 10min M	60min M
×	×	15min M 5x2min VT caur 2min M 10min M	×	×	45min M	10min M 15min VT 5min M 10min T 5min M 5min T 10min M
×	×	45min VS	×	×	10min M 3-4x4min T caur 2min M 3-4x2min T caur 2min M 10min M	60-70min M
×	×	10min M 8-10x1min VT caur 2min M 10min M	×	×	15min M 6min T 4min M 3-4x3min T caur 3min M 10min M	50min M
×	×	15min M 2x5min VT caur 5min M 5min M 2min VT 10min M	×	×	10KM SACENSĪBAS	

M Mierīgs skrējiena jeb lēns skrējiena

VS Viegls skrējiena, kad pēc sajūtam brīvi jūtas

VT Viegls tempa skrējiena - paātrināts temps, kad jau ir nepieciešams skriet ar slodzi jeb "izelpoties", bet ne maksimāls temps

T Tempa skrējiena - plānotais sacensību temps un ātrāk (atkarībā no distances garuma)

5T 5km sac. temps

10T 10km sac. temps

21T 21km sac. temps