



TRENIŅU PLĀNS

10KM EASY

	NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1	x	x	x	x			10min M + 4x3min VT caur 3min M /soļojot+ 6min M	35min VS
2	x	x	x	x			10min M + 3x5min VT caur 5min M + 10min M	45min M
3	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	50min M
4	x	x	x	x			10min M + 8-10x2min T caur 2min M + 10min M	55min VS
5	x	x	x	x			10min M + 5x4min VT caur 2min M + 10min M	10min M + 15min VT + 5min M + 10min T + 5min M + 5min T + 10min M
6	x	x	x	x			10min M + 34x4min T caur 2min M + 3-4x2min T caur 2min M + 10min M	60-70min M
7	x	x	x	x			15min M + 6min T + 4min M + 3-4x3min T caur 3min M + 10min M	50min M
8	x	x	x	x			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 distancē garuma)

5T 5km sac. temps

10T 10km sac. Temps

21T 21km sac. Temps