



TRENIŅU PLĀNS

21KM ADVANCED

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

×	8km VS	3km M 5x500m VT caur 500m M 2km M	7km VS	×	3km M 2km VT 1km M 1km VT 1km M 1km VT 2km M	14km VS
×	8km VS	3km M 4x3min VT caur 2min M 4km M 4x3min T caur 2min M 2km M	10km VS	×	3km M 2x1km VT caur 1km M 1km M 2x1min T caur 500m M 2x500m T caur 500m M 2km M	15km VS
×	30min M 3x2min VT caur 2min M 4min M 3x1min T caur 1:30min M 4min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 3km VT 1km M 2km VT 1km M 1km T 2km M	10km M	×	3km M 8x500m T caur 500m M 2km M	16km VS
×	6km M 6x1min VT caur 2min M 2km M	3km M 4km T 2km M 2km T 2km M	8km VS	×	3km M 10x500m T caur 500m M 2km M	70min M
×	10km VS	10min M 2x10min VT caur 5min M 5min M 2x5min T caur 5min M 3min M 2x3min T caur 3min M 5x1min T caur 1min M 10min M	45km VS	×	3km M 6x1km T caur 3min M 1km M 5x200m T caur 2min M 2km M	18km VS
×	60min M	2km M 3x3km T caur 1km M 2km M	10km M	×	3km M 2km T 1km M 1km 10T 1km M 8x2min 10T-5T caur 2min M 2km M	20km VS
×	30min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 2x4km T caur 2km M 2km M	8km VS	×	3km M 7x1km 21T-10T caur 3min M 2km M	14km M
×	6km M 6x1min VT caur 1min M 2km M	2km M 6km T 2km M 3km 10T 2km M	60min M	×	3km M 8x1km 21T-10T caur 2:30min M 2km M	15km M
×	10km M	10min M 3x5min VT caur 2min M 4min M 4x3min T caur 2min M 4min M 5x2min T caur 1min M 10min M	40min VS	×	2km M 4x2km 10T caur 1km M 2km M	18km VS
×	50min VS	3km M 10km T 2km M	50min VS	×	3km M 10x500m 10T caur 2min M 2km M	20km VS
×	7km M 6x1min T caur 2min M 2km M	2km M 2x5min T caur 1km M 2km 10T 2km M	7km M	×	3km M 12x500m 10T caur 2min M 2km M	22km VS
×	10km VS	2km M 3km 21T 1km M 2km 10T 1km M 3x1min 10T caur 500m M 2km M	8km M	×	2km M 12km T 2km M	24km VS
×	10km M	2km M 5x(1km T 500m M 500m 10T) caur 500m M 2km M	8km VS	×	3km M 4x2km 21T-10T caur 500m M 2km M	20km M
×	45min M 2x3min VT caur 3min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 5x(3min 21T 2km M 2min 10T 1min M 1min 5T) caur 3min M 2km M	10km VS	×	2km M 2x3km 21T caur 1km M 1km M 3x1km 10T caur 1km M 2km M	18km VS
×	12km M	2km M 7x1km T caur 2:30min M 5min M 4x500m 10T caur 2:30min M 2km M	45min M	×	3km M 2km 21T-10T 500m M 2x1km 10T caur 500m M 500m M 4x500m 5T caur 500m M 500m M 5x1min 5T-3T caur 2min M 3km M	16km VS
×	7km M	3km M 1km T 1km M 1km 10T 1km M 4x500m 5T caur 2min M 2km M	×	15min M 4x1min VT caur 2min M 5min M	21KM SACENSĪBAS	

M Mierīgs skrējienš jeb lēns skrējienš

VS Viegls skrējienš, kad pēc sajūtam brīvi jūtas

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

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

5T 5km sac. temps

10T 10km sac. temps

21T 21km sac. temps