SKRIENAM KOPĀ

bta VIENNA INSURANCE GROUP

TRENIŅU PLĀNS

21KM EASY

NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1	× ×	30min VS	× ×	30min VS	× ×	10min M + 4x3min VT caur 3min M/soļojot+ 6min M	40min VS
2	× ×	15min M + 5min VT + 5min M + 5min VT + +10min M	× ×	40min VS	× ×	10min M + 3x4min VT caur 3min M + 3x2min VT caur 2min M + 10min M	50min M
3	× ×	15min M + 10min VT + 5min M + 5min VT + 10min M	× ×	45min VS	× ×	10min M + 8-10x2min VT caur 2min M + 10min M	60min M
4	× ×	15min M + 20min VT + 15min M	× ×	40min M	× ×	10min M + 4x6min VT caur 3min M + 10min M	70min VS
5	× ×	10min M + 5min VT + 5min M + 5min VT + 5min M + 6-8x30s T caur 1:30min M + 10min M	× ×	55min VS	× ×	10min M + 10min T + 5min M + 10min T + 5min M + 5min T + 10min	80min VS
6	× ×	40min M	× ×	60min VS	× ×	20min M + 20min T + 20min M	90min M
7	× ×	10min M +2x(8min VT + 4min M + 4min T + 2min M + 2min T) caur 5min M strap sērijām + 10min M	× ×	50min VS	× ×	15min M + 30min T + 15min M	75min M
8	× ×	10min M + 10min VT + 10min M + 10x20s T caur 1:10min M + 10min M	× ×	45min VS	× ×	10min M + 7-10x4minT caur 2min M + 10min M	60min VS
9	× ×	10min M + 20min T + 10min M + 20min T + 10min M	× ×	50min VS	× ×	10min M + 5x5min T caur 3min M + 10min M	80min M
10	× ×	20min M + 2x5min VT min VT caur 5min M + 6x15s T caur 1:15min M + 10min M	× ×	60min VS	× ×	10min M + 3x6min T caur 3min M + 3x3min T caur 2min M + 10min M	90min VS
11	× ×	10min M + 12x2min T caur 2min M + 10min M	× ×	50min VS	× ×	15min M + 10min T + 5min M + 3x4min T caur 4min M + 10min M	70min M
12	× ×	15min M + 3x5min VT caur 5min M + 10min M	× ×	40min VS	× ×	21km sacensības	× ×

M Mierīgs skrējiens jeb lēns skrējiens

VS Viegls skrējiens, kad pēc sajūtam brīvi jūtas

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

T tempa skrējiens - plānotais sacensību temps un ātrāk (atkarībā no distances garuma)

5T 5km sac.temps

10T 10km sac. Temps

21T 21km sac. Temps