



TRENIŅU PLĀNS

21KM 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

×	30min VS	×	30min VS	×	10min M 4x3min VT caur 3min M /soļojot 6min M	40min VS
×	30min VS	×	40min VS	×	10min M 2x4min VT caur 2min M /soļojot 3-4x2min VT caur 2min M /soļojot 10min M	45min M
×	15min M 5min VT 5min M 5min VT 10min M	×	40min VS	×	15min M 10min VT 5min M 5min VT 10min M	50min M
×	10min M 5min VT 5min M 4min VT 4min M 3min VT 3min M 2min VT 2min M 1min VT 10min M	×	45min VS	×	15min M 10min VT 15min M	60min VS
×	20min M 6-8x20s VT caur 1:40min M 10min M	×	10min M 5x4min T caur 4min M 10min M	×	40min M	70min VS
×	15min M 20min VT 15min M	×	50min VS	×	10min M 4x6min VT caur 3min M 10min M	75min M
×	10min M 10min VT 5min M 10min VT 5min M 5min VT 10min M	×	45min VS	×	10min M 8x3min T caur 3min M 10min M	60min M
×	15min M 4x5min T caur 5min M 10min M	×	40min M	×	10min M 8-10x2min VT caur 2min M 10min M	70min VS
×	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 M	80min VS
×	40min M	×	60min VS	×	15min M 20min T 20min M	90min M
×	10min M 2x(8min VT 4min M 4min T 2min M 2min T) caur 5min M starp sērijām 10min M	×	50min VS	×	15min M 30min T 15min M	75min M
×	10min M 10min VT 10min M 10x20s T caur 1:10min M 10min M	×	45min VS	×	10min M 7-10x4min T caur 2min M 10min M	60min VS
×	10min M 20min T 10min M 20min T 10min M	×	50min VS	×	10min M 5x5min T caur 3min M 10min M	80min M
×	20min M 2x5min 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
×	10min M 12x2min VT caur 2min M 10min M	×	50min VS	×	15min M 10min T 5min M 3x4min T caur 4min M 10min M	70min M
×	15min M 3x5min VT caur 5min M 10min M	×	40min VS	×	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