



TRENIŅU PLĀNS

5KM ADVANCED

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

	NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1	x	x	5km VS	1,5km M + 3x500m VT caur 500m M + 1,5km M	5km M	x	x	2km M + 1km VT + 1km M + 1km VT + +2km M
2	x	x	5km VS	2km M + 4x4min VT caur 2min M + 2km M	40min M	x	x	2km M + 2x1km 10kmT caur 1km M + 3x500m T caur 500m M + 4x200m T caur 2min M + 2km M
3	x	x	30min M + 5x30sek T caur 1min M + 10min M	2km M + 2km 10T + 1km M + 2km 10T + 2km M	7km M	x	x	2km M + 6x500m T caur 500m M + 2km M
4	x	x	6km VS	2km M + 3km VT + 1km M + 2km VT + 2km M	40min M	x	x	3km M + 4x1km 10T caur 2:30min M + 2km M
5	x	x	45min M	10min M + 4x4min VT caur 2min M + 4min M + 4x2min T caur 2min M + 4min M + 4x1min T caur 1min M + 10min M	5km M	x	x	2km M + 2x2km 10T caur 1km M + 1km T + 2km M
6	x	x	5km M	3km M + 2km VT + 1km M + 4x200m T caur 2min M + 2km M	30min VS	x	x	3km M + 6x500m T caur 2min M + 2km M
7	x	x	4km M + 5x1min VT caur 2min M + 1km M	2km M + 5km VT + 2km M	30min M	x	x	3km M + 8x500m T caur 2min M + 2km M
8	x	x	40min M	3km M + 3km VT + 1km M + 5x1min T caur 1:30min M + 2km M	5km M	x	x	2km M + 2x1km T caur 500m M + 1km M + 4x500m T caur 500m M + 2km M
9	x	x	5km VS	2km M + 3x(1km T + 500m M + 500m T) caur 1km M + 2km M	7km M	x	x	2km M + 3x2km 10T caur 1km M + 2km M
10	x	x	30min M + 5x30sek T caur 1min M + 10min M	2km M + 3x (3min VT + 2min M + 2min T + 1min M + 1min T) caur 3min M 2km M	6km VS	x	x	2km M + 2x3km 21T caur 1km M + 2km M
11	x	x	6km M	2km M + 3x1km T caur 2:30min M + 5min M + 4x500m T caur 2:30min M + 2km M	30min M	x	x	2km M + 2km 10T + 500m M + 1km T + 500m M + 2x500m T caur 500m M + 500m M + 4x1min T caur 2min M + 2km M
12	x	x	4km M	2km M + 1km 10T + 1km M + 3x500m T caur 2min M + 2km M	x	x	15min M + 4x1min VT caur 2min M + 5min M	5km sacensības

M Mierīgs skrējienis jeb lēns skrējienis

VS Viegls skrējienis, kad pēc sajūtam brīvi jūtas

VT viegls tempa skrējienis – paātrināts temps, kad jau ir nepieciešams skriet ar slodzi jeb “izelpoties”, bet ne maksimāls temps

T tempa skrējienis – plānotais sacensību temps un ātrāk (atkarībā no distances garuma)

5T 5km sac.temps

10T 10km sac. Temps

21T 21km sac. Temps