



TRENIŅU PLĀNS

5KM ADVANCED

NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1	×	5km VS	1,5km M 3x500m VT caur 500m M 1,5km M	5km M	×	2km M 1km VT 1km M 1km VT 2km M	8-10km VS
2	×	5km VS	2km M 4x3min VT caur 2min M 2km M	30min M	×	2km M 1km VT 1km M 500m VT 500m M 500m T 2km M	60min VS
3	×	30min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 2km VT caur 1km M 2km M	6km M	×	2km M 4x500m T caur 1km M 2km M	12km VS
4	×	3km M 4x1min VT caur 2min M 2km M	3km M 3km 21T 2km M	40min M	×	2km M 6x500m T caur 500m M 2km M	60min M
5	×	6km VS	10min M 10min VT 5min M 5min VT 3min M 3min T 3min M 3x1min T caur 1min M 10min M	6km M	×	2km M 2x1km 10T caur 1km M 3x500m T caur 500m M 4x200m T caur 2min M 2km M	10km M
6	×	5km VS	2km M 2km 10T 1km M 2km 10T 2km M	7km M	×	3km M 8x2min T caur 2min M 2km M	8km VS
7	×	30min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 4km VT 2km M	8km M	×	3km M 3x1km 10T caur 3min M 2km M	10km VS
8	×	6km VS	2km M 3km VT 1km M 2km VT 2km M	40min M	×	3km M 4x1km 10T caur 2:30min M 2km M	60min M
9	×	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	×	2km M 2x2km 10T caur 1km M 1km T 2km M	12km M
10	×	5km M	3km M 2km VT 1km M 4x200m T caur 2min M 2km M	30min VS	×	3km M 6x500m T caur 2min M 2km M	10km M
11	×	4km M 5x1min VT caur 2min M 1km M	2km M 5km VT 2km M	30min M	×	3km M 8x500m T caur 2min M 2km M	12km M
12	×	40min M	3km M 3km VT 1km M 5x1min T caur 1:30min M 2km M	5km M	×	2km M 2x1km T caur 500m M 1km M 4x500m T caur 500m M 2km M	14km M
13	×	5km VS	2km M 3x(1km T 500m M 500m T) caur 1km M 2km M	7km M	×	2km M 3x2km 10T caur 1km M 2km M	10km VS
14	×	30min M 5x30s T caur 1min M 10min M	2km M 3x(3km VT 2km M 2min T 1min M 1min T) caur 3min M 2km M	6km VS	×	2km M 2x3km 21T caur 1km M 2km M	12km VS
15	×	6km M	2km M 3x1km T caur 2:30min M 5min M 4x500m T caur 2:30min M 2km M	30min M	×	2km M 2km 10T 500m M 1km T 500m M 2x500m T caur 500m M 500m M 4x1min T caur 2min M 2km M	12km M
16	×	4km M	2km M 1km 10T 1km M 5x500m T caur 2min M 2km M	×	15min M 4x1min VT caur 2min M 5min M	5KM 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