



bta
VIENNA INSURANCE GROUP

TRENIŅU PLĀNS

**5KM
SEMI-ADVANCED**

NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1		5km vs	1,5km M + 3x500m VT caur 500m M + 1,5km M	x x	x x	2km M + 1km VT + 1km M + 1km VT + +2km M	8-10km vs
2		5km M	2km M + 4x5min VT caur 3min M + 2km M	30min vs	x x	3km M + 3km VT + 1km M + 1km T + 2km M	10km M
3		4km M + 5x1min VT caur 2min M + 1km M	3km M + 2km VT + 1km M + 4x200m T caur 2min M + 2km M	6km M	x x	3km M + 6x500m T caur 2min M + 2km M	12km M
4		40min M	2km M + 2km 10T + 1km M + 2km 10T + 2km M	x x	x x	2km M + 2x1km T caur 500m M + 1km M + 4x500m T caur 500m M + 2km M	14km M
5		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	10km vs
6		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	12km vs
7		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	12km M
8		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	x x

M Mierīgs skrējiens jeb lēns skrējiens

VS Viegls skrējiens, kad pēc sajūtam brīvi jūtas

VT vieglis 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