



TRENIŅU PLĀNS

5KM EASY

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

	NED.	P.	O.	T.	C.	P.	S.	SV.
1	x	x		20min VS	x	x	10min M 3x3min VT caur 3min soļojot 10min M	25min VS
2	x	x		25min VS	x	x	8min M 4-5min VT caur 2min soļojot 7min M	35min M
3	x	x		30min VS	x	x	10min M 7min VT 8min M	35min VS
4	x	x		10min M 3min VT 3min M 2min VT 2min M 1min VT 10min M	x	x	10min M 10min VT 10min M	40min VS
5	x	x		15min M 5x20s T caur 1:40min M 5min M	x	x	30min VS	8min M 5x3min VT caur 3min M 8min M
6	x	x		25min VS	x	x	15min M 3x5min VT caur 3min M 10min M	40min M
7	x	x		10min M 10min VT 10min M	x	x	10min M 4x4min VT caur 3min M 10min M	45min M
8	x	x		10min M 5min VT 5min M 5min VT 10min M	x	x	8min M 6-8x2min T caur 2min M 8min M	40min M
9	x	x		15min M 5x30s T caur 1:30min M 10min M	x	x	10min M 6min T 4min M 6min T 10min M	45min VS
10	x	x		35min VS	x	x	15min M 15min VT 10min M	50min VS
11	x	x		10min M 5min VT 5min M 3min VT 3min M 1min VT 10min M	x	x	10min M 5-7x3min T caur 2min M 10min M	40min M
12	x	x		15min M 5x20s T caur 1:10min M 10min M	x	x	10min M 2x10min T caur 10min M 10min M	40min M
13	x	x		15min M 3x2min VT caur 2min M 10min M	x	x	30min M	10min M 10min VT 5min M 10min T 5min M 5min T 10min M
14	x	x		35min VS	x	x	10min M 2-4x3min T caur 2min M 2-4x2min T caur 2min M 10min M	50min M
15	x	x		10min M 5x1min VT caur 2min M 10min M	x	x	15min M 5min T 5min M 2x3min T caur 3min M 10min M	45min M
16	x	x		15min M 5min VT 5min M 2min VT 5min M	x	x	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