

Načrt treninga

12 TEDNOV Z DVEMA TRENINGOMA NA TEDEN



NAJBOLJŠE
ZAVAROVANJE
JE TVOJE
RAVNANJE

Cilj: Preteči 10 km

	Trening	Trajanje treninga	Število treningov
1. teden	3 minute teka, 2 minuti hoje, 4 ponovitve	25 minut	2
2. teden	5 minut teka, 2 minuti hoje, 3 ponovitve	28 minut	2
3. teden	10 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	2
4. teden	10 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	2
5. teden	15 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	34 minut	2
6. teden	15 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	51 minut	2
7. teden	10 kilometrov; izmenjaje 15 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
8. teden	10 kilometrov; izmenjaje 20 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
9. teden	10 kilometrov; izmenjaje 30 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
10. teden	10 kilometrov; izmenjaje 30 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
11. teden	10 kilometrov; izmenjaje 40 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
12. teden	10 kilometrov; izmenjaje 40 minut teka, 2 minuti hoje	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	1
	10 km v kosu	80–100 minut (odvisno od pripravljenosti)	1