

# Načrt treninga

## 20 TEDNOV S TREMI TRENINGI NA TEDEN



Cilj: Preteči polmaraton (21,1 km)

	Trening	Trajanje treninga	Število treningov
<b>1. teden</b>	10 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	3
<b>2. teden</b>	10 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	3
<b>3. teden</b>	15 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	34 minut	3
<b>4. teden</b>	15 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	51 minut	3
<b>5. teden</b>	15 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	51 minut	3
<b>6. teden</b>	20 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	44 minut	3
<b>7. teden</b>	20 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	66 minut	3
<b>8. teden</b>	20 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	66 minut	3
<b>9. teden</b>	30 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	64 minut	3
<b>10. teden</b>	30 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	64 minut	3
<b>11. teden</b>	10,5 kilometrov; izmenjaje 30 minut teka, 5 minut hoje		1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
<b>12. teden</b>	10,5 kilometrov; izmenjaje 30 minut teka, 5 minut hoje		1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
<b>13. teden</b>	10,5 kilometrov; izmenjaje 45 minut teka, 5 minut hoje		1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
<b>14. teden</b>	60 minut teka v kosu	60 minut	3
<b>15. teden</b>	10,5 kilometrov; izmenjaje 45 minut teka, 2 minuti hoje		1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
	45 minut teka v kosu	45 minut	1
<b>16. teden</b>	21,1 kilometrov (polmaraton); izmenjaje 45 minut teka, 2 minuti hoje		1
	60 minut teka v kosu	60 minut	1
	60 minut teka v kosu	60 minut	1
<b>17. teden</b>	10,5 kilometrov; izmenjaje 45 minut teka, 2 minuti hoje		1
	60 minut teka v kosu	60 minut	1
	21,1 kilometrov; izmenjaje 45 minut teka, 2 minuti hoje		1
<b>18. teden</b>	90 minut teka v kosu	90 minut	1
	10,5 kilometrov; izmenjaje 60 minut teka, 2 minuti hoje		1
	21,1 kilometrov; izmenjaje 60 minut teka, 5 minut hoje		1
<b>19. teden</b>	90 minut teka v kosu	90 minut	1
	21,1 kilometrov v kosu		1
	90 minut teka v kosu	90 minut	1
<b>20. teden</b>	120 minut teka v kosu	120 minut	1
	počitek		1
	21,1 kilometrov v kosu		1