

Načrt treninga

8 TEDNOV Z DVEMA TRENINGOMA NA TEDEN



NAJBOLJŠE
ZAVAROVANJE
JE TVOJE
RAVNANJE

Cilj: Teči 30 minut

	Trening	Trajanje treninga	Število treningov
1. teden	2 minuti teka, 2 minuti hoje, 5 ponovitev	24 minut	2
2. teden	3 minute teka, 2 minuti hoje, 5 ponovitev	30 minut	2
3. teden	4 minute teka, 2 minuti hoje, 3 ponovitve	24 minut	2
4. teden	6 minut teka, 2 minuti hoje, 3 ponovitve	32 minut	2
5. teden	10 minut teka, 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	2
6. teden	15 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	34 minut	2
7. teden	20 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	44 minut	2
8. teden	20 minut teka, 2 minuti hoje, 1 ponovitev	44 minut	1
	30 minut teka v kosu	30 minut	1