

Načrt treninga

8 TEDNOV Z DVEMA TRENINGOMA NA TEDEN



NAJBOLJŠE
ZAVAROVANJE
JE TVOJE
RAVNANJE

Cilj: Preteči 5 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	5 minut teka, 2 minuti hoje, 3 ponovitve	28 minut	2
4. teden	10 minut teka; 2 minuti hoje, 2 ponovitvi	36 minut	2
5. teden	5 km; izmenjaje 10 minut teka, 2 minuti hoje	30–60 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
6. teden	5 km; izmenjaje 15 minut teka, 2 minuti hoje	25-55 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
7. teden	5 km; izmenjaje 20 minut teka, 2 minuti hoje	20-50 minut (odvisno od pripravljenosti)	2
8. teden	5 km; izmenjaje 20 minut teka, 2 minuti hoje	20-50 minut (odvisno od pripravljenosti)	1
	5 km teka v kosu		1