



TRENING PLAN

PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

ZAČETNIKI

(1.7. – 7.7.)

PON 1.7.	TOR 2.7.	SRE 3.7.	ČET 4.7.	PET 5.7.	SOB 6.7.	NED 7.7.
<p>-10 min lahkoten tek/hitra hoja -3x200/200 <i>(200m počasen tek/200m hitreje) z 2 min aktivne pavze</i> -3 min hitra hoja -5x 80m stopnjevanje <i>(do 70% max)</i></p>		<p>-10 min hitra hoja ali tek -4x 5 min tek <i>(pogovorni tempo, vmes 2 min hoje)</i> -10 min hitra hoja</p>			<p>Daljši sprehod/hoja v hrib/30 min tek</p>	

(8.7. – 14.7.)

PON 8.7.	TOR 9.7.	SRE 10.7.	ČET 11.7.	PET 12.7.	SOB 13.7.	NED 14.7.
<p>-10 min hitra hoja -5 min tek <i>(pogovorni tempo)</i> -8x 100/100 <i>(100m hitro/100m počasi)</i> -5 min hoja</p>		<p>-10 min hitra hoja ali tek -10x 2/1 <i>(2 min tek/1 min hoja)</i> -5 min hitra hoja</p>			<p>Daljši sprehod/hoja v hrib/30 min tek</p>	



TRENING PLAN

PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

(15.7. -21.7.)

PON 15.7.	TOR 16.7.	SRE 17.7.	ČET 18.7.	PET 19.7.	SOB 20.7.	NED 21.7.
-10 min hitra hoja -2x 2/1 <i>(2 min tek/1 min hoja)</i> -5 min hitra hoja -3x 3/1 <i>(3 min tek/1 min hoja)</i> -5 min hitra hoja		-2/1 -3/1 -5/2 -3/1 -2/1 <i>(min teka/min hoja – piramida)</i> -5 min hoja			Daljši sprehod/hoja v hrib/30 min tek	

(22.7.- 28.7.)

PON 22.7.	TOR 23.7.	SRE 24.7.	ČET 25.7.	PET 26.7.	SOB 27.7.	NED 28.7.
-10x 200/200 <i>(200m tek - počasen/200m hoja)</i> -6x 80m stopnjevanje <i>(do 70% max)</i>		-10 min hitra hoja -4-5x 400m tek <i>(z 1-2 min aktivne pavze)</i> -5 min hitra hoja			Daljši sprehod/hoja v hrib/30 min tek	



TRENING PLAN

PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

(29.7.- 4.8.)

PON 29.7.	TOR 30.7.	SRE 31.7.	ČET 1.8.	PET 2.8.	SOB 3.8.	NED 4.8.
<p>-10 min hitra hoja ali tek -2x 3/1 <i>(3 min tek/1 min hoja)</i> -5x 80m stopnjevanje -2x 3/1 <i>(3 min tek/1 min hoja)</i></p>		<p>-200m -400m -800m -400m -200m <i>(enakomeren pogovorni tempo – med njimi 1-2 min pavze)</i> -5 min hoja</p>			<p>Daljši sprehod/hoja v hrib/30 min tek</p>	