



TRENING PLAN

PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

NAPREDNI

(30.9. – 6.10.)

PON 30.9.	TOR 21.10.	SRE 2.10.	ČET 3.10.	PET 4.10.	SOB 5.10.	NED 6.10.
-6x 1km <i>(hitro)</i> <i>*vmes 1-2 min</i> <i>hoje</i>		-3x 10/5 <i>(10 min počasi/5</i> <i>min hitro)</i> -iztek			60-90 min tek <i>(lahkoten</i> <i>tempo)</i>	

(7.10. – 13.10.)

PON 7.10.	TOR 8.10.	SRE 9.10.	ČET 10.10.	PET 11.10.	SOB 12.10.	NED 13.10.
-20 min tek -200 -400 -600 -400 -200 <i>(hitro)</i> <i>*Vmes 2 min</i> <i>pavze</i> -iztek		-60-90 min tek <i>(pogovorni</i> <i>tempo)</i>				60-90 min tek <i>(lahkoten</i> <i>tempo)</i>



TRENING PLAN

PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

(14.10. - 20.10.)

PON 14.10.	TOR 15.10.	SRE 16.10.	ČET 17.10.	PET 18.10.	SOB 19.10.	NED 20.10.
<p>-5x (300+100) (300m živahno+100m hitro – nato pavza)</p> <p>-iztek</p>		<p>-10 min tek -10x 100/100 (100m submax/100m popolnoma počasi)</p> <p>-iztek</p> <p><i>*brez vmesnih pavz</i></p>				

(21.10. - 27.10.)

PON 21.10.	TOR 22.10.	SRE 23.10.	ČET 24.10.	PET 25.10.	SOB 26.10.	NED 27.10.
<p>-daljše ogrevanje</p> <p>-30 min tek</p> <p>-raztezanje (daljša izvedba)</p>		<p>-daljše ogrevanje</p> <p>-15 min tek</p> <p>-6x 100m (stopnjevanj do 80% max. hitrosti)</p>				<p>LJUBLJANSKI MARATON</p>