



### TRENING PLAN

### PRIPRAVE NA VOLKSWAGEN 24. LJUBLJANSKI MARATON

#### ZAČETNIKI

(30.9. – 6.10.)

PON 30.9.	TOR 1.10.	SRE 2.10.	ČET 3.10.	PET 4.10.	SOB 5.10.	NED 6.10.
<p><b>-4x 1km</b> (1-2 min aktivne pavze) <b>-2x 400m hitro</b></p> <p><i>*vmes 1 min aktivne pavze</i></p>		<p><b>-3x 10/2</b> (10 min počasi/2 min hitro) <b>-iztek</b></p>			<p><b>30-60 min tek</b> (lahkoten tempo)</p>	

(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.
<p><b>-10 min tek</b></p> <p><b>-10x 100/100</b> (100m submax/100m hoja)</p>		<p><b>-Testni trening:</b></p> <p><b>-tek 7-8km</b></p> <p><i>(v dveh ali treh krogih po 2-3km)</i></p>				<p><b>30-60 min tek</b> (lahkoten tempo)</p>



### 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.
-10 min tek  <b>Hitro:</b> -100 -200 -400 -200 -100  -iztek		-5x 200/200 (200m živahno/200 m popolnoma počasi) -iztek				

(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.
-daljše ogrevanje  -20 min tek  -raztezanje (daljša izvedba)		-daljše ogrevanje -15 min tek -5x 80m (stopnjevanj do 80% max. hitrosti)				LJUBLJANSKI MARATON