

	I	II	III	IV	V	VI	VII		I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>1</b>	BRĪVS	VS 5 km	VS 3 km IN 4 x $\frac{400m}{400m}$	VS 7 km	BRĪVS	VS 7 km P 6 x 100 m	VS 10 km	<b>7</b>	BRĪVS	VS 6 km	VS 2 km T 3 km VS 1 km	VS 8 km P 8 x 200 m	BRĪVS	VS 1 km T 6 km VS 1 km	VS 14 km
<b>2</b>	BRĪVS	VS 6 km	VS 2 km T 3 km VS 2 km	VS 7 km	BRĪVS	VS 3 km IN 4 x $\frac{800m}{400m}$	VS 11 km	<b>8</b>	BRĪVS	VS 4 km	VS 3 km IN 3 x $\frac{1km}{VS 1km}$	VS 7 km	BRĪVS	VS 5 km P 3 x 200 m, 1 x 300 m	VS 10 km
<b>3</b>	BRĪVS	VS 7 km	VS 2 km T 4 km VS 1 km	VS 7 km P 8 x 100 m	BRĪVS	VS 3 km IN 3 x $\frac{1km}{400m}$	VS 12 km	<b>9</b>	BRĪVS	VS 8 km	VS 1 km T 7 km VS 1 km	VS 8 km P 6 x 100 m, 3 x 300 m	BRĪVS	VS 3 km IN 6 x $\frac{800m}{400m}$	VS 15 km
<b>4</b>	BRĪVS	VS 5 km	VS 3 km IN 3 x $\frac{1km}{VS 1km}$	VS 6 km	BRĪVS	VS 5 km P 4 x 100 m 2 x 200 m	VS 10 km	<b>10</b>	BRĪVS	VS 5 km	VS 2 km T 6 km VS 1 km	VS 10 km P 2 x (100+200+300 m)	BRĪVS	VS 2 km IN 5 x $\frac{1km}{400m}$	VS 14 km
<b>5</b>	BRĪVS	VS 6 km	VS 2 km T 5 km VS 1 km	VS 7 km P 4 x 100 m, 2 x 200 m	BRĪVS	VS 3 km IN 8 x $\frac{400m}{200m}$	VS 12 km	<b>11</b>	BRĪVS	VS 5 km	VS 3 km T 5 km VS 1 km	VS 10 km P 6-8 x 100 m	BRĪVS	VS 3 km IN 8 x $\frac{400m}{200m}$	VS 12 km
<b>6</b>	BRĪVS	VS 7 km	VS 2 km T 3 km VS 1 km T 2 km	VS 7 km P 2 x (100+200+300 m)	BRĪVS	VS 2-3 km IN 4 x $\frac{1km}{500m}$	VS 13 km	<b>12</b>	BRĪVS	VS 2 km T 3 km VS 1 km	BRĪVS	VS 6 km P 6-8 x 20 sek	BRĪVS	VS 20 min	<b>10 km</b>

## APZĪMĒJUMI

### VS – VIEGLS SKRĒJIENS

ērts temps, kurā var brīvi skriet un mierīgi sarunāties (klusā, vienmērīgā elpošana)

### P – PAĀTRINĀJUMS

iekļaut skrējiena otrajā pusē intensīvu tempu (tuvu maksimālajam). Atpūta pēc katra paātrinājuma ir līdz pilnīgai atjaunošanai, lēni skrienot vai soļojot. Atpūta ir apmēram 4 - 5x ilgāka nekā pats paātrinājums.

### IN – INTERVĀLI

skrējieni plānotajā sacensību tempā. Atpūta pēc intervāla ir soļošana vai lēns skrējieni. Jāņem vērā, ka, uzsākot treniņplānu, plānotais sacensību temps ir zemāks, nekā treniņplāna vidū.

### AA – AKTĪVĀ ATPŪTA

cita aktivitāte: pastaigas, vingrošana, peldēšana, ritenbraukšana u.c. (līdz 1 h) vai viegls skrējieni ap 20 - 30 min., vai brīvs.

### T – TEMPA SKRĒJIENS

nepārtraukts skrējieni sacensību tempā.