



Nordea Rīgas maratona treniņu plāns

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
01.Feb.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	10km skrējiens
08.Feb.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	11km skrējiens
15.Feb.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	12km skrējiens
22.Feb.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	12km skrējiens
01.Mar.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	14km skrējiens
08.Mar.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	14km skrējiens
15.Mar.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	16km skrējiens
22.Mar.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	18km skrējiens
29.Mar.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	19km skrējiens
05.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	21km skrējiens
12.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	29km skrējiens
19.Apr.	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	16km skrējiens
26.Apr.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	32km skrējiens
03.Mai.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta	Atpūta	20km skrējiens
10.Mai.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	15km skrējiens	Atpūta
17.Mai.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	4km skrējiens	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	Maratons 42195 m

„Nordea Rīgas Maratons 2010 © Nords Event Communications”

Treniņu plāns paredzēts kā paraugs un piemērots fiziski aktīviem cilvēkiem, kas jau ikdienā nodarbojas ar sportu. Ja ikdienā neesat fiziski aktīvs, iesakām izmēģināt savus spēkus pusmaratona vai mini maratona distancē. Ja esat pieredzējis skrējējs, organizatori iesaka personalizēt piedāvāto maratona treniņu plānu, balstoties uz iepriekšējo skrējāšanas pieredzi, fizisko sagatavotību, aizraušanos ar citiem sporta veidiem un Jūsu plānoto maratona finiša laiku.

Vairāk par garo distanču treniņu pamatprincipiem meklējiet Nordea Rīgas maratona mājas lapā www.nordearigasmaratons.lv