



## Nordea Rīgas Mini maratona (5km) treniņu plāns

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
22.Febr.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta
01.Mar.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta
08.Mar.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta
15.Mar.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2km skrējiens/soļošana	Atpūta
22.Mar.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2,5 km skrējiens/soļošana	Atpūta
29.Mar.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	30 min soļošana	Atpūta	2,5km skrējiens/soļošana	Atpūta
05.Apr.	Atpūta	2 km skrējiens/soļošana	Atpūta	30 min soļošana	Atpūta	3km skrējiens/soļošana	Atpūta
12.Apr.	Atpūta	2,5 km skrējiens/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta
19.Apr.	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta
26.Apr.	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	60 min soļošana	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta
03.Mai.	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta
10.Mai.	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	5,5 km skrējiens	Atpūta
17.Mai.	Atpūta	4,5km skrējiens	Atpūta	2,5km skrējiens	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	<b>Minimaratons 5km</b>