



## Nordea Rīgas pusmaratona treniņu plāns

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
01.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta
15.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta
15.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta
22.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta
01.Mar.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta
08.Mar.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta
15.Mar.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta
22.Mar.	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	9km skrējiens	Atpūta
29.Mar.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta
05Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta	11km skrējiens	Atpūta
12.Apr.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	13km skrējiens	Atpūta
19.Apr.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	14km skrējiens	Atpūta
26.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	16km skrējiens	Atpūta
03.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	18km skrējiens	Atpūta
10.Mai.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta
17.Mai.	Atpūta	Atpūta	8km skrējiens	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	<b>Pusmaratons 21097,5 m</b>

„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 mini maratona distancē. Ja esat pieredzējis skrējējs, organizatori iesaka personificēt piedāvāto maratona treniņu plānu, balstoties uz iepriekšējo skriešanas 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](http://www.nordearigasmaratons.lv)