



"Nordea Rīgas Maratons 2007 © Nords Porter Novelli"

Rīgas minimaratona treniņu plāns

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
12. Marts	Atpūta	2 km skrējieni/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2 km skrējieni/ soļošana	Atpūta
19. Marts	Atpūta	2 km skrējieni/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	2,5 km skrējieni/ soļošana	Atpūta
26. Marts	Atpūta	2 km skrējieni/soļošana	Atpūta	30 min soļošana	Atpūta	2,5 km skrējieni/ soļošana	Atpūta
02. Aprīlis	Atpūta	2 km skrējieni/soļošana	Atpūta	30 min soļošana	Atpūta	3 km skrējieni/ soļošana	Atpūta
09. Aprīlis	Atpūta	2,5 km skrējieni/soļošana	Atpūta	Atpūta	Atpūta	3 km skrējieni	Atpūta
16. Aprīlis	Atpūta	3 km skrējieni	Atpūta	Atpūta	Atpūta	4 km skrējieni	Atpūta
23. Aprīlis	Atpūta	3 km skrējieni	Atpūta	60 min soļošana	Atpūta	4 km skrējieni	Atpūta
30. Aprīlis	Atpūta	4 km skrējieni	Atpūta	Atpūta	Atpūta	4 km skrējieni	Atpūta
07. Maijs	Atpūta	3 km skrējieni	Atpūta	3 km skrējieni	Atpūta	5,5 km skrējieni	Atpūta
14. Maijs	Atpūta	4,5 km skrējieni	Atpūta	2,5km skrējieni	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	Minimaratons 6 km