



8-tedenski načrt priprave na Ljubljanski maraton

z Mitjo Krevsom



10-kilometrsko razdalja

Teden

PON

TOR

SRE

ČET

PET

SOB

NED

1.

- 20 minut - izmenično 1 minuta teka / 2 minuti hoje
- raztezne vaje
- 25 minut - izmenično 1 minuta teka / 2 minuti hoje + 2x VZM
- raztezne vaje
- 20 minut - izmenično 1 minuta teka / 2 minuti hoje
- raztezne vaje

2.

- 10 minut ogrevanja - pogovorni tempo (tek/hoja)
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 2x rahlo stopnjevanje, nato 4x 2 minuti zmernega tempa, vmes 2-3 minute hoje, na koncu 2 minuti počasnega izteka
- raztezne vaje
- 25 minut izmenično - 90 sekund teka/90 sekund hoje
- 2x VZM
- raztezne vaje
- 30 minut izmenično - 90 sekund teka / 2 minuti hoje
- raztezne vaje

3.

- 10 minut ogrevanja - pogovorni tempo (tek/hoja)
- Raztezne vaje
- atletska abeceda
- 2x rahlo stopnjevanje, nato 4x 3 minute zmernega tempa, vmes 2-3 minute hoje, na koncu 3 minute počasnega izteka,
- raztezne vaje
- 30 minut izmenično - 90 sekund teka / 90 sekund hoje
- 2x VZM
- raztezne vaje
- 35 minut izmenično - 2 minut teka / 90 sekund hoje
- raztezne vaje

4.

- 30 minut izmenično - 3 minute tek / 1 minuta hoja
- raztezne vaje
- 5x sproščeno stopnjevanje (50 m)
- raztezne vaje
- 10 minut ogrevanja - pogovorni tempo (tek/hoja)
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 2x rahlo stopnjevanje
- nato 10x 1 minuta hitrega tempa, vmes 2 minuti hoje, na koncu 5 minut počasnega izteka
- raztezne vaje
- 40 minut izmenično - 4 minute teka/ 1 minuta hoje
- raztezne vaje

Teden**PON****TOR****SRE****ČET****PET****SOB****NED****5.**

- 10 minut počasnega teka za ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 6-5-4-3-2-1 minut hitro, vmes vedno 2 minuti hoje, na koncu 5 minut počasnega izteka
 - raztezne vaje
- 10 minut počasnega teka za ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 5x 5 minut zmernega tempa, vmes 3 minute hoje, na koncu 5 minut počasnega izteka
 - raztezne vaje
- 20 minut sproščenega teka
 - 6x sproščeno stopnjevanje (50 m)
 - 2x VZM
 - raztezne vaje
- 45 minut počasnega pogovornega teka (vmesna hoja po potrebi)
 - raztezne vaje

6.

- 10 minut počasnega teka za ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 3x 10 minut zmernega tempa + 2x 5 minut hitrejšega tempa po občutku (odmor 3 min), na koncu 5 minut počasnega izteka
 - raztezne vaje
- 15 minut počasnega teka za ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 3x 3 minute (odmor 2 minuti) + 4x 2 minuti (odmor 90 sekund) + 5x 1 minuta (odmor 1 minuta) hitro, na koncu 5 minut počasen iztek
 - raztezne vaje
- 20 minut sproščenega teka
 - 6x sproščeno stopnjevanje (50 m)
 - 2x VZM
 - raztezne vaje
- 50 minut počasnega pogovornega teka
 - raztezne vaje

7.

- 10 minut ogrevanja
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 8-10x 5 minut zmernega tempa, (odmor 2 minuti) na koncu 5 minut počasen iztek
 - raztezne vaje
- 10 minut počasnega teka za ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 3x 15 minut hitrejšega teka (odmor 4 minute) na koncu 5 minut počasnega teka
 - raztezne vaje
- 45 minut počasnega teka vmes 5-10 minut malo hitreje
 - raztezne vaje

8.

- 25 minut lahkotnega teka
 - raztezne vaje
- 15 minut ogrevanja
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 2x stopnjevanje
 - 6x 3 minute hitrejšega teka (odmor 2 minuti), 5 min iztek
 - raztezne vaje
- 10 minut ogrevanje
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 5x stopnjevanje malo razteznih vaj


**TEKMA -
10 km**