



8-tedenski načrt priprave na Ljubljanski maraton

z Mitjo Krevsom



21-kilometrsko razdalja

Teden

PON

TOR

SRE

ČET

PET

SOB

NED

- 1.
- 8 km iztek
 - raztezne vaje
- 2.
- 8 km iztek
 - 2x VZM
 - raztezne vaje
- 8 km iztek
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 4x stopnjevanje
 - 6x 1000m 4:55/km (odmor 2:30min) + 3x 500m za 4:40/km (odmor 90s)
 - 1 km iztek
 - raztezne vaje
- 3 km ogrevanja
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 4x stopnjevanje
 - 8 km TEMPOTEK za cca. 5:10/km
 - 1 km iztek
 - raztezne vaje
- 8 km iztek (vmes 1 km s tempom 5:00/km)
 - raztezne vaje
- 3 km ogrevanja
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 4x stopnjevanje
 - 12x 400 m za 1:52 min, odmor 90 s
 - 1 km iztek
 - raztezne vaje
- 3 km ogrevanja
 - Raztezanje
 - atletska abeceda
 - 4x stopnjevanje
 - 6 km sproščeni FARTLEK (1-2-1-2 min hitro po občutku, vmes vedno 2 min počasnega teka)
 - 1 km iztek
 - raztezne vaje
- 3.
- 8 km iztek
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 6x stopnjevanje (50 m)
- 3 km ogrevanja
 - raztezne vaje
 - atletska abeceda
 - 4x stopnjevanje
 - 8 km TEMPOTEK za cca. 5:10/km
 - 1 km iztek
 - raztezne vaje
- 16 km iztek
 - raztezne vaje

Teden**PON****TOR****SRE****ČET****PET****SOB****NED****4.**

- 10 km iztek
- raztezne vaje
- 2x VZM
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 4-3-2-1 km za (5:05/km-4:55/km-4:45/km-4:35/km)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 10x 800 m za 4:40-45/km (odmor 2min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 18 km iztek
- raztezne vaje

5.

- 10 km iztek
- raztezne vaje 2x VZM
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 8-10x 1 km za 4:35-40/km, (odmor 2-2:30min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 10x 300 m 6% klanec, odmor je hoja in kaskanje na štart,
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 22 km iztek
- raztezne vaje

6.

- 10 km iztek
- raztezne vaje
- 6x sproščeno stopnjevanje
- 2x VZM

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 5x 2 km za 4:45-50/km, (odmor, 3min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 8 km stopnjevanega teka (3-2-2-1 km; za 5:10/km-5:00/km-4:50/km-4:40/km)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 24 km iztek
- raztezne vaje

7.

- 10 km iztek, raztezanje
- 6x sproščeno stopnjevanje
- 2x VZM
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 3x 2 km (4:40/km; odmor 3 min) + 3x1 km za 4:30/km; odmor 2 min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 2x 5 km za 4:35-40/km, (odmor 6 min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje
- ALI TEKMA na 10 km

- 12 km iztek
- raztezne vaje (v primeru tekme 10km)

8.

- 6 km iztek
- raztezne vaje
- 8x sproščeno stopnjevanje

- 15 min ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 6x 600 m za (4:35/km), odmor 90 s
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 4-5 km iztek
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 6x stopnjevanje



**TEKMA-
21 km**