



8-tedenski načrt priprave na Ljubljanski maraton

z Mitjo Krevsom



42-kilometrsko razdalja

Teden

PON

TOR

SRE

ČET

PET

SOB

NED

1.

- 12 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 10 km sproščeni FARTLEK (1-2-3-2-1 min hitro po občutku) – odmor 2 min počasnega teka
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 8 km iztek
- 2x VZM
- raztezne vaje

- 22 km iztek
- raztezne vaje

2.

- 12 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 10x 1000 m 5:10/km (odmor 2 min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 12 km tempotek za cca. 5:40/km
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 26 km iztek
- raztezne vaje

3.

- 12 km iztek, raztezanje
- atletska abeceda
- 8x sproščeno in živahno stopnjevanje (50 m)

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 4x 1000 m (5:10/km; odmor 2min)
- 4x 600 m (5:00/km; odmor 90s)
- 4x 400 m (4:50/km; odmor 60s)
- serijski odmori 4 min
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 4-3-2-1 km za (5:20/km-5:15/km-5:10/km-5:00/km), odmori so 3 min
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 30 km iztek
- raztezne vaje

4.

- 10 km iztek (vmes 1 km hitreje za cca. 15 s/km)
- raztezne vaje
- 2x VZM
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 12x 1000 m 5:10/km (odmor 2min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 12 km stopnjevani tempotek (4-3-3-2 km; 5:45/km-5:35/km-5:25/km-5:15/km)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 33 km iztek
- raztezne vaje

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

- 14 km iztek
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 6x sproščeno stopnjevanje (50 min)
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 3x 3000 m (5:10/km; odmor 3 min)
- 2000 m (5:05/km; odmor 2:30 min)
- 1000 m (4:55/km)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 12-14 km FARTLEK (2-3-2 min hitro; vmes vedno 2-2:30 min počasni)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 35 km iztek
- raztezne vaje

6.

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

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 3x (3x400 m + 3000 m; 4:55/km + 5:10/km); odmori so 90 s
- serijski 4 min
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 3x 5 km za 5:10/km (odmor 5 min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 25 km iztek
- raztezne vaje

7.

- 10 km iztek, raztezanje
- atletska abeceda
- 6x sproščeno stopnjevanje
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 4x 2 km za 5:10/km
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 8x 800 m za 5:10/km (odmor 2 min)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 12 km iztek
- raztezne vaje

8.

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

- 3 km ogrevanja
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- 4x stopnjevanje
- 10x 300 m za 4:45/km (odmor 60 s)
- 1 km iztek
- raztezne vaje

- 4 km iztek
- raztezne vaje
- atletska abeceda
- sproščeno stopnjevanje



TEKMA -
42.2 km