

Maraton Trening Program

Prispeval Matic RomĀjak
petek, 13 julij 2007
Zadnja sprememba sredo, 18 julij 2007

Maraton Trening Program
Vse razdalje so v kilometrih

Teden
KM
NED
PON
TOR

1
40
10
6 F
4

2
45
11
7 F
5

3
50
12
8
5 S

4
55
12
8
6 S

5
60
12
8
8 S

6
60
14
8
6 S

7
65
14
2 x 5
8 S

8
55
15
8
6 S

9
65
15
2 x 5
8 S

10
70
16
2 x 5
10 H

11
65
16
2 x 5
10 H

12
75
17
2 x 5
10 H

13
65
17
8
10 H

14
80
18
8
10 H

15
70
18
2 x 5
10 H

16
85
20
2 x 5
10 H

17
80
20
2 x 5
10 H

18
75
18
2 x 5
10 H

19
90
12
2 x 6
10 H

20
60
10 & 8
5
8 H

21
70
20 R
8
10 H

22
80
28
5
10 H

23
24
Po itek
6 H
6

24
12
6 H
Po itek
6

Teden
KM

SRE
ET
PET
SOB

1
40
8
5
Po itek
7

2
45
8
7
Po itek
7

3
50
9
6
Po itek
10 R

4
55
9
8
Po itek
2 x 6

5
60
9
8
5
10 R

6
60
10
2 x 6
Po itek
10

7
65
10
2 x 6
Po itek
11

8
55
10

6
Po itek
10 R

9
65
12
8
Po itek
12

10
70
12
10 F
Po itek
12

11
65
12
1 hr F
Po itek
10 R

12
75
12
2 x 6
Po itek
8 & 6

13
65
12
1 hr F
Po itek
12 R

14
80
14
1 hr F
2 x 5
12

15
70
12
1 hr F
Po itek
13 R

16
85
10
1 hr F

9
8 & 6

17
80
14
1 hr F
6
10

18
75
12
1 hr F
4
15 R

19
90
15
1 hr F
7 & 4
22

20
60
12
1 hr F
4 & 5
Po itek

21
70
14
1 hr F
2 x 5
Po itek

22
80
14
1 hr F
2 x 5
10

23
24
Po itek
6 H
6
Po itek

24
12
Po itek
Po itek
Po itek

TEKMA

Ključ :

F - Fartlek

H – Vklju i hrib

R – tempo »R«

S – tempo »H«

Op.:2 x 5 pomeni dva treninga po 5 KM in 10 & 8 pomeni 10 KM teka + 8 KM teka