

PLAN TRENINGA

prva nedjelja treninga

Trening brzine (30 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Utorak 28. decembar	10min brzi hod ili sasvim lagano. U drugoj polovini zagrijavanja napraviti nekoliko ubrzanja od po 20 sekundi kako bi se što bolje zagrijali	8 x 1min sa 1 minutom pauze između ponavljanja. Zona 4 - tempo jači od tempa trke	4 min brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Tempo trening (30 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Četvrtak 30. decembar	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	4 x 3minuta sa po 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja. Zona 3 - srednji tempo	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Trening oporavka (15 - 30 min)

Petak 31. decembar	Pola sata brzog hoda ili 15 minuta sasvim laganog trčanja (Zona 1)

Trening dužine (35 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Nedjelja 2. januar	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	Zona 2 - lagano trčanje 27 min (za početnike bez trkačke pozadine, 2 min trčanje, 1 min šetnja)	3 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

PLAN TRENINGA

druga nedjelja treninga

Trening brzine (30 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Utorak 5. januar	10 min brzi hod ili sasvim lagano, u drugoj polovini zagrijavanja, napraviti nekoliko ubrzanja od po 20 sekundi kako bi se što bolje zagrijali	Trčanje uz brdo. Pronaći blagi uspon dužine 200 metara , (oko 40 sekundi trčanja) i odraditi 6-10 ponavljanja. Šetajući se vratiti na start, što je ujedno i odmor između ponavljanja (Zona 4 -tempo jači od tempa trke)	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Tempo trening (35 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Četvrtak 7. januar	6 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	3 x 6 minuta sa po 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja. Zona 3 - srednji tempo	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Trening oporavka (15 - 30 min)

Petak 8. januar	Pola sata brzog hoda ili 15 minuta sasvim laganog trčanja (Zona 1)		
--------------------	---	--	--

Trening dužine (45 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Nedjelja 9. januar	7 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	Zona 2 - lagano trčanje 35 min (za početnike bez trkačke pozadine, 4 min trčanje, 1 min šetnja)	3 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

PLAN TRENINGA

treća nedjelja treninga

Trening brzine (35-40 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Utorak 11. januar	10 min brzi hod ili sasvim lagano, u drugoj polovini zagrijavanja, napraviti nekoliko ubrzanja od po 20 sekundi kako bi se što bolje zagrijali	Piramida 2-3-4-3-2 minuta sa po 2 minuta odmora ili šetnje između ponavljanja. Zona 4 - tempo jači od tempa trke	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Tempo trening (40 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Četvrtak 13. januar	7 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	4 x 5 minuta sa po 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja. Zona 3 - srednji tempo	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Trening oporavka (15 - 30 min)

Petak 14. januar	Pola sata brzog hoda ili 15 minuta sasvim laganog trčanja (Zona 1) Dobro istezanje nakon treninga

Trening dužine (45 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Nedjelja 16. januar	10 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	Zona 3 - tempo trke 30 min (za početnike bez trkačke pozadine, 5 min trčanje, 1 min šetnja)	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

PLAN TRENINGA

četvrta nedjelja treninga

Trening brzine (40 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Utorak 18. januar	10 min brzi hod ili sasvim lagano, u drugoj polovini zagrijavanja, napraviti nekoliko ubrzanja od po 20 sekundi kako bi se što bolje zagrijali	10 x 1 minut sa 90+ sekundi pauze između ponavljanja. Zona 5 - Maksimalna brzina koju možete održati za zadati period vremena. Prvih nekoliko ponavljanja poželjno uraditi u Zoni 4 , kako bi imali snage za poslednjih nekoliko ponavljanja	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Tempo trening (40 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Četvrtak 20. januar	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	2 x 8 minuta sa po 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja. Zona 3 - Srednji tempo. 1 x 8 minuta u Zoni 4 , 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja. Zona 4 - tempo jači od tempa trke	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Trening oporavka (15 - 30 min)

Petak 21. januar	Pola sata brzog hoda ili 15 minuta sasvim laganog trčanja (Zona 1)		
---------------------	---	--	--

Trening dužine (55 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Nedjelja 23. januar	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	Zona 2 - lagano trčanje 45 min (za početnike bez trkačke pozadine, 5 min trčanje, 1 min šetnja) *napomena ovaj trenig dužine obavezno uraditi u Zoni 2 , dakle mora biti sporiji od tempa trke.	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

PLAN TRENINGA

peta nedjelja treninga

Trening brzine (25 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Utorak 25. januar	10 min brzi hod ili sasvim lagano, u drugoj polovini zagrijavanja, napraviti nekoliko ubrzanja od po 20 sekundi kako bi se što bolje zagrijali	10 min sa po 6-8 ubrzanja od po 30 sekundi . Postepeno povećavati brzinu. Ubrzavati tako da samo posljednjih 5 sekundi držite 90% max brzine	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Tempo trening (30 min)

	Zagrijavanje	Glavni set	Hlađenje
Četvrtak 27. januar	5 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje	3 x 5 minuta sa po 2 minuta šetnje ili sasvim laganog trčanja između ponavljanja. Zona 3 - srednji tempo	4 minuta brzi hod ili sasvim lagano trčanje

Trening oporavka (15 - 30 min)

Petak 28. januar	Pola sata brzog hoda ili 15 minuta sasvim laganog trčanja (Zona 1)
---------------------	---

Dan trke

Nedjelja 30. januar	Potrudite se da prvi dio trke trčite za nijansu sporije, tj. budite sigurni da ste za drugi dio trke ostavili dovoljno snage i svježine. Trka startuje u 12.00 h. Doručkujte na vrijeme, po mogućnosti nešto za što znate da vam odgovara stomaku. Srećno!
------------------------	--