

<b>7 tedenski program za 21 km</b>							
	<b>PON</b>	<b>TOR</b>	<b>SRE</b>	<b>ČET</b>	<b>PET</b>	<b>SOB</b>	<b>NED</b>
<b>1</b>	Prosto	Lahkoten tek 30 - 45 minut	ogrevanje 2 km + stopnjevanja 4x - 1 x 3 km t10K / p5' - 2 x 1.5 km t5K / p3' - 2 x 1 km rahlo hitreje kot t5K / p3' raztek 1 km + steching	Prosto ali 30 do 45 min počasnega teka + stretching	1.5 km ogrevanje + tempo tek (SREDNJI) 8 km + 1 km razteka + stretching	Prosto ali 30 min počasnega teka + 1x šola teka + stretching	Kilometraža: 16 - 19 km na pulzu 140 – 160 udarcev/minuto
<b>2</b>	Lahkoten tek 30 - 45 minut	Prosto	ogrevanje 2km šola teka + 6x stopnjevanja 6-7x 1000 m / p2-3' raztek 1-2 km	Prosto ali 30 min počasnega teka + 1x šola teka + stretching	1.5 km ogrevanje + tempo tek 9-10 km (SREDNJI) + 1 km razteka + stretching	Prosto ali 30 do 40 min počasnega teka + stretching	Kilometraža: 19 - 22 km na pulzu 140 – 160 udarcev/minuto
<b>3</b>	Prosto	Lahkoten tek 30 - 45 minut	ogrevanje 2 km + 4x stopnjevanja - 1 x 3 km t10K / p5' - 2 x 1.5 km t5K / p3' - 2 x 1 km rahlo hitreje kot t5K / p3' raztek 1 km + steching	Prosto ali 30 do 45 min počasnega teka + stretching	1.5 km ogrevanje + tempo tek 30 minut (TEŽAK) + 1.5 km razteka + stretching	Prosto ali 30 do 45 min počasnega teka + 1x šola teka + stretching	15-18 km: 10 km lahkotno + 5-8 km (T+ 20 do 30" / km)
<b>4</b>	Lahkoten tek 30 - 45 minut	Prosto	ogrevanje 2km šola teka + 6x stopnjevanja 4-5x 1500 m / p3-4' raztek 1-2 km	Lahkoten tek 30 - 45 minut	1.5 km ogrevanje + tempo tek 9-10 km (SREDNJI) + 1 km razteka + stretching	Prosto	Kilometraža: 21 - 26 km na pulzu 140 – 160 udarcev/minuto
<b>5</b>	Prosto	Lahkoten tek 30 - 45 minut	ogrevanje 2km šola teka + 6x stopnjevanja 5-6x 1000 m t5K / p3' raztek 1-2 km	Prosto	1.5 km ogrevanje + tempo tek 35 minut (TEŽAK) + 1.5 km razteka + stretching	Prosto	18-20 km: 10 lahkotno + 8-10 km (T+ 20 do 30" / km)
<b>6</b>	Lahkoten tek 30 - 45 minut	Prosto	2 km ogrevanja + stopnjevanja 6-8x 5-6x 800 m / t5K / p3' + raztek 1-2 km	Prosto	1.5 km ogrevanje + tempo tek 8 km (SREDNJI) + 1 km razteka + stretching	Prosto ali 30 do 45 min počasnega teka + 1x šola teka + stretching	Kilometraža: 16 km na pulzu 140 – 160 udarcev/minuto

7	Prosto	1.5 km ogrevanja + 20 minut T+20-30" + 4x stopnjevanje + raztek 1-2 km	Prosto ali 30 do 45 min počasnega teka + stretching	2 km ogrevanje + stopnjevanja 6x 6x 400 t5K-10K / p2' raztek	30 minut lahkoten tek + stretching	Prosto	<b>Ljubljanski maraton</b>
---	--------	---	--	---	---------------------------------------	--------	----------------------------

### Legenda k planu:

- *t10k* – tempo kot ste ga sposobni teči na 10 km razdalji
- *t5k* – tempo, ki ste ga sposobni teči na 5 km razdalji
- *T* – tempo na 21 km razdalji
- *T + 20 do 30"* – tempo, ki je za 20 do 30 sekund na kilometer počasnejši od vašega tekmovalnega tempa
- *tempo tek (SREDNJI)* – enakomeren tek v tempu, ki ni pretežak. Ste še v coni udobja.
- *tempo tek (TEŽAK)* – enakomeren tek, ki je težak. Sicer ne takoj od začetka, a kaj kmalu.
- *p* – oznaka za pavzo oz. odmor med intervali
- *šola teka* – tekaške vaje, ki jih ponavadi izvajamo po ogrevanju (skipping, hopsanje, poskoki z noge na nogo, ...)
- *stopnjevanja* – pospeševanja, ki jih ponavadi delamo po ogrevanju. Izberemo razdaljo cca. 100 m, na kateri začnemo počasi, stopnjujemo ritem do neke največje hitrosti, ki ni popolni šprint, nato 10 m to hitrost držimo, nakar počasi umirjamo tek do ustavitve.
- *strechnig* – vaje za raztezanje

*Z rumeno barvo* so označeni treningi, ki jih je za učinkovitost trenažnega procesa dobro oz. potrebno narediti. *Z belo barvo* pa so označeni treningi, ki niso obvezni in jih naredite le v primeru dobrega počutja. Če se počutite utrujene so belo označeni treningi nujno vaši prosti dnevi.

## 7 tedenski program za 10 km

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	Prosto	Prosto	2 km ogrevanje + stretching 5', 3 x 1' AI, 1 km raztek	Prosto	4 km lahkotno + 3x stopnjevanja	Prosto	Kilometraža: 7 km
2	Prosto	Prosto	4 km lahkotnega teka + strečning 10'	Prosto	4 km lahkotno + 3x stopnjevanja	Prosto	4 km lahkotnega teka + strečning 10'
3	Prosto	Prosto	3 km ogrevanje + stretching 5', 4 x 1' AI, 1 km raztek	Prosto ali 5 km lahkoten tek	6 km lahkotno + 3x stopnjevanja	Prosto	Kilometraža: 8 km
4	Prosto	Prosto	4 km lahkotnega teka + strečning 10'	Prosto ali 5 km lahkoten tek	6 km lahkotno + 3x stopnjevanja	Prosto	Kilometraža: 9 km
5	Prosto ali Lahkoten tek 4 km + strečning	Prosto	3km ogrevanje + stretching 4 x 1:30' AI, 1 km raztek	Prosto ali 5 km lahkoten tek	7 km lahkotno + 3x stopnjevanja	Prosto	Kilometraža: 10 km
6	Prosto ali Lahkoten tek 6,5 km	Prosto	3 km ogrevanje + stretching, 6 x 1:30' AI, 2 km raztek	Prosto ali 5 km lahkoten tek	7 km lahkotno + 6x stopnjevanja	Prosto	Kilometraža: 8 km
7	Prosto ali Lahkoten tek 7 km	Prosto	3 km ogrevanje + stretching, 4 x 2' AI, 2 km raztek	3 km lahkotnega teka	Prosto	4 km lahkotnega teka + 2x stopnjevanje	<b>Ljubljanski maraton</b>

### **Legenda k programu:**

- **AI** – aerobni intervali  
Malenkost hitrejši tempo (glede na siceršnji tek) – toliko, da ste malo bolj zadihani. Po intervalu nato sledi počasen jogging, dokler se ne počutite zadosti spočitega, da lahko naredite naslednji interval. Ampak paziti je potrebno, da pri intervalih ne pretiravate (če imate pulz meter, potem naj bo maksimalni pulz največ okoli 170 - 175 udarcev/minuto).
- **Stopnjevanja**  
To je hitrejši tek dolg okoli 100 m. Začnete počasi in stopnjujete hitrost do 90 % vaše najvišje možne hitrosti (ne šprint), nato 10-20 metrov držite to hitrost, potem se začnete počasi ustavljati. Hodite nazaj 100 m, da se spočijete in šele nato naredite naslednje stopnjevanje.
- **Strechning** – vaje za raztezanje
- **Stvari, ki jih je dobro narediti na dan tekmovanja**  
Glavni obrok naj bo vsaj 2 uri pred štartom. Pred štartom naredite kratko ogrevanje (jogging), ki traja okoli 10 minut, nato se umirite in pripravite na štart. Začnete počasneje kot imate občutek, da bi morali teči, nato pa počasi ujamete pravi tempo. Na okrepčevalni postaji (če je) se za 10 sekund ustavite in spijete požirek ali dva.

**Z rumeno barvo** so označeni treningi, ki jih je za učinkovitost trenažnega procesa dobro oz. potrebno narediti. **Z belo barvo** pa so označeni treningi, ki niso obvezni in jih naredite le v primeru dobrega počutja. Če se počutite utrujene so belo označeni treningi nujno vaši prosti dnevi.