

	<i>PIRMADIENIS</i>	<i>ANTRADIENIS</i>	<i>TREČIADIENIS</i>	<i>KETVIRTADIENIS</i>	<i>PENKTADIENIS</i>	<i>ŠEŠTADIENIS</i>	<i>SEKMADIENIS</i>
1 savaitė	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	5 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8x(200 m greitai / poilsiu ristele atgal). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	8 km bėgimas: 3 km apšilimas + 5 km didesniu tempu. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis	16 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
2 savaitė	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pagreitėjimai: 5x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	5 km apšilimas + 10x(1 min greitai / 1 min poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	3 km apšilimas + 6x(500 m greitai / 500 m poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	16 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
3 savaitė	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pagreitėjimai: 5x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	5 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8–10x(200 m greitai / poilsiu ristele atgal). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	10 km bėgimas: 3 km apšilimas + 7 km didesniu tempu. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis	16–18 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
4 savaitė	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pagreitėjimai: 5x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	3 km apšilimas + 8x(2 min greitai / 3 min poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	3 km apšilimas + 4–5x(1 km greitai / 3 min poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	20–22 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
5 savaitė	6 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8x 200 m / ristele atgal. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 2 serijos: (2 km greitai / 3 min poilsis + 1 km greitai / 3 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	20–22 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
6 savaitė	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 6–8x(500 m greitai / 3 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 3x2 km / 3 min poilsis. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	24 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
7 savaitė	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 8–10x(200 m greitai / 1.30 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 6–8x(1 km greitai / 2.30 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	26–28 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
8 savaitė	8 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6x(300 m greitai / poilsiu ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. Tempinis 8–10 km. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	26–28 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
9 savaitė	6 km apšilimas + 10x(1 min greitai / 1 min poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas + 6x(500 m greitai / 500 m poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai. Treniruotė turi praėti lengvai.	Polisis	28–30 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
10 savaitė	3 km apšilimas. Tempimo pratimai, spec. pratimai. 8–10x(200 m greitai / 1.30 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 3x(3 km greitai / 4 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	24–26 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
11 savaitė	10 km bėgimas: 3 km apšilimas + 5 km didesniu tempu + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	6 km apšilimas + 10x(1 min greitai / 1 min poilsio) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	28–30 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	Polisis
12 savaitė	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Polisis	5 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8x(200 m greitai / ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	30–32 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	Polisis
13 savaitė	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	8–10 km tolygus bėgimas. Pagreitėjimai: 8x(30 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 4x(1,5 km / 3 min poilsio). 3 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	20–24 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
14 savaitė	10–12 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 8x(400 m greitai / 1.30 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 10–12 km. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	20–22 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
15 savaitė	8–10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	8 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6–8x(300 m greitai / ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5–6x(1 km greitai / 2 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	15–18 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Polisis
16 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 5–6x(400 m greitai / 2 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai. Šioje treniruotėje svarbu nebėgti maksimaliomis pastangomis.	Polisis	Polisis	3 km bėgimas, gale lengvai pagreitėti 3–5x (30 s greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Polisis	Varžybos 5 min apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Keletas lengvų pagreitėjimų. Sėkmės!