

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
1 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	4 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
2 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
3 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(20 s greitai / 1min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis	Poilsis	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
4 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	4 km bėgimas: 2 km lėtas bėgimas + 1 km didesniu tempu + 1 km lėtas bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis
5 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 4x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 4x(500 m greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
6 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 6x(100 m greitai / 2 min poilsis ristele atgal arba pasivaikščioti). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 2 km greitai + 3 min poilsis + 1 km greitai. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
7 savaitė	5–6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(1 km greitai / 3 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
8 savaitė	5–6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(400 m greitai / 2 min poilsio + 200 m greitai / 2 min poilsio) / 3 min poilsio tarp serijų. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis 3 km. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
9 savaitė	5–6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3–4x(1 km greitai / 3 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6–8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
10 savaitė	5–6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 2x(600 m greitai / 2 min poilsio + 400 m greitai / 2 min poilsio) / 3 min poilsio tarp serijų. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis 4–5 km. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
11 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5x(400 m greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(1 km greitai / 3 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	4 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
12 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 5x(200 m greitai / 2 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	Poilsis	3 km bėgimas, gale lengvai pagreitėti 3–5x(30 s greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	Varžybos 5 min apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Keletas lengvų pagreitėjimų. Sėkmės!