



BĖGIMO PLANAS

I

II

III

IV

V

VI

VII

LIEPA 6/12 Savaitė	PUSMARATONIS	 Ramus bėgimas 35-45 min	 Apšilimas 10-15 min +  Intervalai 4-5x4min/ 60 s +  Atvėsimas 10-15 min	POILSIS	 Apšilimas 15-20 min +  Pagreitėjimai 4-6x12s +  Atvėsimas 15-20 min	POILSIS	 Ramus bėgimas 70-80 min	POILSIS
	MARATONAS	 Ramus bėgimas 60-70 min	 Apšilimas 15-20 min +  Intervalai 5-6x4min/ 60 s +  Atvėsimas 15-20 min	POILSIS	 Apšilimas 25-30 min +  Pagreitėjimai 6-8x12s +  Atvėsimas 25-30min	 Ramus bėgimas 60-70 min	 Ramus bėgimas 100-120 min	POILSIS



Ramus bėgimas / Apšilimas / Atvėsimas
bėgama labai lengvai, kad bėgant būtų galima
laisvai susikalbėti. Jei naudojamas širdies pulso
matuoklis, pulsas neturėtų viršyti 140.



Pagreitėjimai

Pagreitėjimai bėgami pastanga 8/10
(1-labai lengva, 10-maksimaliai.)
Po kiekvieno pagreitėjimo pilnai
atsigauti lėtai bėgant, einant ar stovint.



Intervalai

Intervalai bėgami taip: pvz.: 4x1min/2min:
1min bėgama greitai (pastanga 6-7/10) ir tada
2min lėtai ristele. Ir taip 4 kartus.

SVARBU: pagreitėjimų, intervalų bei bėgamų minučių skaičių įsivertinkite pagal savo pasiruošimą ir savijautą.
Nebūtina bėgti visko maksimaliai, jei dar tam nesijaučiate/nesate pilnai pasiruošę.