

60-DNEVNI PROGRAM TEKA IN VADBE ZA TEKAČE, KI ŽELIJO PRETEČI 21 km

DAN:	Tek	Intenzivnost	Moč	Raztezanje	Tehnika teka	Stabilizacija trupa	Počutje / druge opombe
1. TEDEN	1	Neprekinjen tek 8 km	srednje zahtevno		R		S1
	2	Počitek					
	3	4 x 1 km (4 km, vmes 4 minute odmora)	zahtevno	M1		TT1	
	4	Počitek					
	5	Neprekinjen počasen tek 10 km	zmerno		R		S1
	6	Fartlek 4 km	srednje zahtevno	M1		TT1	
	7	Neprekinjen počasen dolg tek 14 km	zmerno		R		S1
Skupni km na teden: 40 km							
2. TEDEN	8	Neprekinjen tek 9 km	srednje zahtevno		R		S1
	9	Počitek					
	10	4 x 1 km (4 km, vmes 4 minute odmora)	zahtevno	M1		TT1	
	11	Počitek					
	12	Neprekinjen počasen tek 10 km	zmerno		R		S1
	13	Fartlek 5 km	srednje zahtevno	M1		TT1	
14	Neprekinjen počasen dolg tek 15 km	zmerno		R		S1	
Skupni km na teden: 43 km							
3. TEDEN	15	Neprekinjen tek 10 km	srednje zahtevno		R		S1
	16	Počitek					
	17	3 x 2 km (6 km, vmes 3 minute odmora)	zahtevno	M1		TT1	
	18	Počitek					
	19	Neprekinjen počasen tek 11 km	zmerno		R		S1
	20	Fartlek 4 km	srednje zahtevno	M1		TT1	
	21	Neprekinjen počasen dolg tek 16 km	zmerno		R		S1
Skupni km na teden: 46 km							
4. TEDEN	22	Počitek					
	23	Neprekinjen tek 10 km	srednje zahtevno		R		S1
	24	Neprekinjen tek 7 km	zmerno		R		S1
	25	Fartlek 5 km	srednje zahtevno	M1		TT1	
	26	Počitek					
	27	Neprekinjen počasen dolg tek 14 km	zmerno		R		S1
	28	Počitek					
	Skupni km na teden: 36 km						

5. TEDEN	29	Neprekinjen tek 12 km	srednje zahtevno		R		S1	
	30	Počitek						
	31	Tek v klanec 4 X 1000 m (4 km, vmes 3 minute odmora)	zahtevno		R			
	32	Lahkotna aktivnost po želji (ne tek)	zmerno					
	33	Neprekinjen tek 10 km	srednje zahtevno	M2			TT2	
	34	3 x 3000 m (9 km, vmes 4 min odmora)	zahtevno		R			
	35	Počitek						
Skupni km na teden: 35 km								
6. TEDEN	36	Tek po razgibanem terenu 8 km	srednje zahtevno	M2	R			
	37	4 x 1000 m (4 km, 2 min odmora)	zahtevno				TT2	S2
	38	Lahkoten tek 15 km	zmerno		R			
	39	Počitek						
	40	Neprekinjen tek po razgibanem terenu 10 km	srednje zahtevno	M2				
	41	3 x 4000 m (12 km, 4 min odmora)	zahtevno		R		TT2	
	42	Počitek						
Skupni km na teden: 49 km								
7. TEDEN	43	Neprekinjen daljši tek 20 km	srednje zahtevno		R		S2	
	44	Počitek						
	45	5 x 1000 m (5 km, 3 min odmora)	srednje zahtevno	M2			TT2	
	46	Lahkoten tek 10 km	zmerno		R			
	47	Počitek						
	48	Neprekinjen tek 10 km	srednje zahtevno		R			
	49	5 x 800 m (4 km, vmes od 1 do 2 min odmora)	zahtevno				TT2	S2
Skupni km na teden: 49 km								
8. TEDEN	50	Počitek						
	51	Neprekinjen tempo tek 8 km	zahtevno		R			
	52	Neprekinjen tek 8 km	zmerno					S2
	53	Počitek						
	54	5 x 600 (3 km, 3 min odmora)	srednje zahtevno		R		TT2	
	55	Neprekinjen tek 8 km	srednje zahtevno		R			
	56	Lahkotna atletska abeceda / počitek	zmerno		R			S2
Skupni km na teden: 31 km								
9. TEDEN	57	Počitek						
	58	2 x 400 m (800 m, 1 min odmora)	zahtevno		R		TT2	
	59	Sproščen in lahkoten tek 2 km	zmerno					
	60	DAN MARATONA - 21 km						
Skupni km vključno z maratonom: 23,8 km								

#TokratZmoremo