

## Nordea Rīgas pusmaratona treniņu plāns

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
18.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta
25.Febr.	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta
03.Mar.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta
10.Mar.	Atpūta	6km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta
17.Mar.	Atpūta	7km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	9km skrējiens	Atpūta
24.Mar.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta
31.Mar.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	4km skrējiens	Atpūta	11km skrējiens	Atpūta
07.Apr.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	13km skrējiens	Atpūta
14.Apr.	Atpūta	8km skrējiens	Atpūta	5km skrējiens	Atpūta	14km skrējiens	Atpūta
21.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	16km skrējiens	Atpūta
28.Apr.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	3km skrējiens	Atpūta	18km skrējiens	Atpūta
05.Mai.	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta	Atpūta	Atpūta	10km skrējiens	Atpūta
12.Mai.	Atpūta	Atpūta	8km skrējiens	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	Uz EXPO pēc numura un čipa	<b>Pusmaratons 21097,5 m</b>

„Nordea Rīgas Maratons 2008 © Nords Porter Novelli”

Treniņu plāns paredzēts kā paraugs un piemērots fiziski aktīviem cilvēkiem, kas jau ikdienā nodarbojas ar sportu. Ja ikdienā neesat fiziski aktīvs, iesakām izmēģināt savus spēkus pusmaratona vai mini maratona distancē. Ja esat pieredzējis skrējējs, organizatori iesaka personificēt piedāvāto maratona treniņu plānu, balstoties uz iepriekšējo skrējēšanas pieredzi, fizisko sagatavotību, aizraušanos ar citiem sporta veidiem un Jūsu plānoto maratona finiša laiku.

Vairāk par garo distanču treniņu pamatprincipiem meklējiet Nordea Rīgas maratona mājas lapā [www.nordearigasmaratons.lv](http://www.nordearigasmaratons.lv)