



## URNIK TRENINGOV ZA TEK NA 5 KM - SREDNJA

### STOPNJA

TEDEN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
1.	20 minut hoje/teka	6 minut lahkotnega, 6 minut enakomernega, 6 minut pri pragu	30-45 minut mešanega treninga	5 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 2 x 5 minut teka pri pragu s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 5 minut lahkotnega jogginga za ohlajanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	30 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom
2.	15 minut teka za okrevanje	8 minut lahkotnega, 8 minut enakomernega, 8 minut pri pragu	30-45 minut mešanega treninga	5 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 2 x 6 minut teka pri pragu s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 5 minut lahkotnega jogginga za ohlajanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	30-40 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom
3.	20 minut teka za okrevanje	10 minut lahkotnega, 10 minut	30-45 minut mešanega treninga	5 minut lahkotnega teka za	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo	40 minut teka na dolge proge

		enakomernega, 10 minut pri pragu		ogrevanje, 3 x 5 minut teka pri pragu s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 5 minut lahkotnega jogginga za ohlajanje		tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	z lahkotnim tempom
4.	25 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 5 x 2 minuti pri pragu + 60 s okrevanja + 1 minuta pri tempu za 5 km + 90 sekund hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za ohlajanje	30-45 minut mešanega treninga	5 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 4 x 5 minut teka pri pragu s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 5 minut lahkotnega jogginga za ohlajanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	50 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom
5.	30 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 6 x 2 minuti pri pragu + 60 sekund okrevanja + 1 minuta pri tempu za 5 km + 90 sekund hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za	30-45 minut mešanega treninga	5 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 3 x 7 minut teka pri pragu s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 5 minut lahkotnega jogginga za ohlajanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	60 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom

		ohlajanje					
6. TEDEN BREZ NAPOROV	POČITEK	30 minut teka za okrevanje	30-45 minut mešanega treninga	30 minut teka za okrevanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	30 minut teka za okrevanje z lahkotnim tempom
7.	30 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 2 x 3 minute pri pragu/2 minuti pri tempu za 10 km/1 minuto pri tempu za 5 km z 90 minutami hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za ohlajanje	30-45 minut mešanega treninga	40 minut teka vključno z 2 x 10 minutami pri pragu in s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	70 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom
8.	30 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 3 x 3 minute pri pragu/2 minuti pri tempu za 10 km/1 minuto pri tempu za 5 km z 90 sekundami hoje/jogginga za okrevanje,	30-45 minut mešanega treninga	40 minut teka vključno z 2 x 12 minutami pri pragu in s 3 minutami hoje/jogginga za okrevanje	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	80 minut teka na dolge proge z lahkotnim tempom

		10 minut jogginga za ohlajanje					
9.	30 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 4 x 5 minut teka pri tempu za 5 km z 2 minutama hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za ohlajanje	30-45 minut mešanega treninga	Med 40-minutnim tekom je 20 minut na sredini intervala namenjenih teku pri pragu.	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	70 minut lahkega teka na dolge proge, vključno z zadnjimi 10 minutami pri pragu
10.	20 minut teka za okrevanje	10 minut jogginga za ogrevanje, 7 x 3 minute teka pri tempu za 5 km z 90 sekundami hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za ohlajanje	30-45 minut mešanega treninga	Med 40-minutnim tekom je 25 minut na sredini intervala namenjenih teku pri pragu.	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	60 minut lahkega teka na dolge proge, vključno z zadnjimi 15 minutami pri pragu
11	POČITEK	10 minut jogginga, 3 serije: 4 x 1 minuta pri tempu za 5 km z 1 minuto hoje/jogginga za okrevanja in 2 minutami	30-45 minut mešanega treninga	Med 40-minutnim tekom je 30 minut na sredini intervala namenjenih teku pri pragu.	POČITEK	Če želite, namesto v nedeljo tecite danes. Če pa ne, si vzemite dan za počitek.	45 minut teka na dolge proge z lahkim tempom

		hoje/jogginga za okrevanje med serijami					
12.	POČITEK	10 minut jogginga za ogrevanje, 4 x 3 minute teka pri tempu za 5 km z 2 sekundami hoje/jogginga za okrevanje, 10 minut jogginga za ohlajanje	POČITEK	30 minut teka za okrevanje	POČITEK		<b>DAN TEKME V TEKU NA 5 KM!</b>