



4-НЕДЕЛЕН ТРЕНИНГ ПЛАН

Недела	Понед.	Вторник	Среда	Четврток	Петок	Сабота	Недела	Вкупно време на трчање
1	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 6 пати 1 мин. трчање 2 мин. брзо одење	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 6 пати 1,5 мин. трчање 2 мин. брзо одење	Крос-тренинг или ден за одмор	Крос-тренинг или ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 4 пати 3 мин. трчање 2 мин. одење	Недела 1 6 мин. трчање 9 мин. трчање 12 мин. трчање
	Вкупно: 23 мин.		Вкупно: 26 мин.		Вкупно: 25 мин.		Вкупно: 27 мин.	
	2	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: „пирамида“ метод 1-2-3-2-1 (мин.) трчање 1 минута одење (помегу)	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 5 пати 2 мин. трчање 2 мин. брзо одење	Крос-тренинг или ден за одмор	Крос-тренинг или ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 5 мин. трчање 3 мин. брзо одење 4 мин. трчање 2 мин. брзо одење 3 мин. трчање 1 мин. брзо одење 2 мин. трчање 5 мин. споро одење и релаксирање
Вкупно: 23 мин.		Вкупно: 25 мин.		Вкупно: 30 мин.		Вкупно: 33 мин.		
3		Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 5 пати 5 мин. трчање 1 мин. одење	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 4 пати 3 мин. трчање 2 мин. брзо одење	Крос-тренинг или ден за одмор	Крос-тренинг или ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 10 мин. трчање 5 мин. одење 5 мин. трчање 5 мин. одење
	Вкупно: 20 мин.		Вкупно: 25 мин.		Вкупно: 30 мин.		Вкупно: 37 мин.	
	4	Ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 6 пати 1 мин. трчање 2 мин. брзо одење	Ден за одмор	Крос-тренинг (пливање, велосипед итн.) околу 60 мин.	Ден за одмор	Крос-тренинг или ден за одмор	Загревање: 5 мин. брзо одење Тренинг: 5 мин. трчање 5 мин. одење 5 мин. трчање 10 мин. одење
Вкупно: 23 мин.		Вкупно: 30 мин.		Вкупно: 16 мин.				