

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
1 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	4 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
2 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
3 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(20 s greitai / 1min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis	Poilsis	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
4 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	4 km bėgimas: 2 km lėtas bėgimas + 1 km didesniu tempu + 1 km lėtas bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis
5 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 4x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 4x(500 m greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6-8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
6 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 6x(100 m greitai / 2 min poilsis ristele atgal arba pasivaikščioti). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 2 km greitai + 3 min poilsis + 1 km greitai. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6-8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
7 savaitė	5-6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(1 km greitai / 3 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6-8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
8 savaitė	5-6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(400 m greitai / 2 min poilsio + 200 m greitai / 2 min poilsio) / 3 min poilsio tarp serijų. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis 3 km. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6-8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
9 savaitė	5-6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 6x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 1 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3-4x(1 km greitai / 3 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	6-8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
10 savaitė	5-6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 2x(600 m greitai / 2 min poilsio + 400 m greitai / 2 min poilsio) / 3 min poilsio tarp serijų. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis 4-5 km. 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuočiai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
11 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5x(400 m greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(1 km greitai / 3 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	4 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
12 savaitė	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 5x(200 m greitai / 2 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	Poilsis	3 km bėgimas, gale lengvai pagreitėti 3-5x(30 s greitai / 2 min poilsio). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	Varžybos 5 min apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Keletas lengvų pagreitėjimų. Sėkmės!