

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
1 savaitė	6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
2 savaitė	6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis	Poilsis	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
3 savaitė	6 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 3x(20 s greitai / 1 min poilsis). 1 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	3 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis	Poilsis	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
4 savaitė	6 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	10-12 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis
5 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 2 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 8x(500 m greitai / 1.30 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	12 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis
6 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 10x(100 m greitai / 1 min poilsis ristele arba pasivaikščioti). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 2x(3 km greitai / 3 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	12-15 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	Poilsis
7 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 8x(200 m greitai / poilsis ristele atgal). 2 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5-6x(1 km greitai / 2 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	12-15 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuoliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
8 savaitė	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 6-8x(400 m greitai / 1.30 min poilsio + 200 m greitai / 1.30 min poilsio) / 3 min. 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 6-8 km / 5 min poilsis + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	15-18 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuoliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
9 savaitė	10 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai į kalniuką: 10x(200 m greitai / poilsio ristele atgal). 2 km atsipalaidavimas.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 6-8 x 1 km / 3 min + 5x(100 m / 100 m). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	15-18 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuoliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
10 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 8x(500 m greitai / 2 min poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Tempinis: 8-10 km / 5 min poilsis + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	12-15 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Daugiašuoliai 3x50 m. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
11 savaitė	8 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai. Pritūpimai 3x15, įtūpstai 3x15.	3 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 8x(400 m greitai / 1.30 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai: 5-6x(1 km greitai / 2 min poilsio) + 5x(100 m greitai / 100 m poilsio). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.	Poilsis	12 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai. Pratimai presui ir nugarai.	Poilsis
12 savaitė	5 km tolygus bėgimas. Tempimo pratimai.	2 km apšilimas. Tempimo pratimai. Spec. pratimai. Pagreitėjimai 6x(200 m greitai / 1.30 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!