

SUB 20 TRENING PLAN

Ovaj plan kombinuje brzinu, izdržljivost i snagu kako biste postigli 5K ispod 20 minuta. Traje 8 nedelja.



CILJANI TEMPO:
~4:00 MIN/KM



NEDELJNA KILOMETRAŽA:
40 - 65 KM



TRENING SNAGE:
2X NEDELJNO

KLJUČNI TRENINGZI:



INTERVALI



TEMPO TRČANJA



DUGI TRENINGZI

WEEK	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA	TRENING SNAGE (UTORAK I ČETVRTAK)
1-2	LAGANO 6-10 KM	INTERVALI: 6-8 X 400M @ 5K TEMPO	LAGANO 5-8 KM	TEMPO 5 KM @ ~4:15 MIN/KM	ODMOR ILI KROS-TRENING	DUGI TRENING 10-15 KM	6 KM + 6X100M SPRINTOVI	ČUČNJEVI, MRTVO DIZANJE, CORE, SKOKOVI NA KUTIJU
3-4	LAGANO 8-10 KM	INTERVALI: 5 X 800M @ 5K TEMPO	LAGANO 6-8 KM	TEMPO 6 KM @ ~4:15 MIN/KM	ODMOR ILI KROS-TRENING	DUGI TRENING 12-16 KM	6X15S SPRINTOVI UZBRDO	BUGARSKI ČUČNJEVI, RUMUNSKO MRTVO DIZANJE, CORE
5-6	LAGANO 8 KM	INTERVALI: 5 X 1 KM @ 5K TEMPO	OPORAVAK 6 KM	TEMPO 5K (1 KM LAGANO + 5 KM @ 4:15 MIN/KM)	ODMOR ILI KROS-TRENING	DUGI TRENING 12-15 KM	UBRZANJA + KRATKO TRČANJE	MANJE PONAVLJANJA, VEĆE TEŽINE (SKOKOVI NA KUTIJU, MRTVO DIZANJE, VISEĆE PODIZANJE NOGU)
7 TAPER	LAGANO 6 KM	INTERVALI: 3 X 1 KM @ 5K TEMPO	LAGANO 5 KM	KRATKI TEMPO 3 KM @ 4:10-4:15 MIN/KM	ODMOR	5 KM + 4X100M SPRINTOVI	ODMOR	VEŽBE SA SOPSTVENOM TEŽINOM (SKLEKOVI, PLANK, ČUČNJEVI)
8	LAGANO 5 KM	4 X 400M @ 5K TEMPO	ODMOR	SERBIA BUSINESS RUN 5K	ODMOR	LAGANO 3 KM	-	-

WORK - RUN -



- PARTY - REPEAT