

Plan treninga - do utrke na 5 km za 5 tjedana

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Tjedan 1	Odmor	Trčanje 15 min	Odmor	Trčanje 15 min + 4 ubrzanja	Trening snage	Trčanje 20 min	Odmor
Tjedan 2	Odmor ili trening snage	Trčanje 15 min + 4 ubrzanja	Odmor	Trčanje 20 min	Odmor ili trening snage	Trčanje 20 min	Odmor
Tjedan 3	Trčanje 20 min + 4 – 6 ubrzanja	Odmor	Trčanje 15 min + kratki odmor + 5 min u malo bržem tempu	Odmor	Odmor ili trening snage	Trčanje 25 min	Odmor
Tjedan 4	Odmor ili trening snage	Trčanje 25 min	Odmor	Trčanje 20 min + 4 – 6 ubrzanja	Odmor	Trčanje 30 – 35 min	Odmor
Tjedan 5	Odmor	Trčanje 15 – 20 min	Odmor	Lagano trčanje 15 min + 4 ubrzanja	Odmor	Odmor ili lagano trčanje 10 – 15 min	Utrka :)