



TEKAŠKA AKADEMIJA ZA ODRASLE

TEDEN 1. in 2.

	dinamične raztezne vaje sproščen enakomeren tek 30 min
PON	tekaške vaje (skipingi, hopsanje, strižni koraki, pripetenje) stretching ogrevanje 20 min teka raztezne vaje
TOR	2 x 100m pospeševanje 6 x 5 min tempo tek (90%), z vmesnim odmorom 2 min hoje odmor
SRE	
ČET	ogrevanje 10 min teka, krajši hitrejši tek (kros) 20 - 25min stretching
PET	odmor
SOB	daljši sproščen iztek 60 min
NED	- odmor
	ogrevanje 20 min teka
PON	tekaški fartlek 30 min (hitri odseki 30, 60s, počasni 120s) - menjava ritma stretching enakomeren iztek (70-80% FSU) 45 min
TOR	tekaške vaje (skipingi, hopsanje, strižni koraki, pripetenje)
SRE	odmor
ČET	tek 15 min za ogrevanje dinamične raztezne vaje 2 x pospeševanje

8 x 1000m (tempo 10% hitreje od tekmovalnega na 10km), odmor med teki: 2 min hoje

PET odmor

SOB daljši sproščen iztek 70 min

- odmor

NED

TEDEN 3. in 4.

PON dinamične raztezne vaje
lahkoten iztek 30 min

tekaške vaje (skipingi, hopsanje, strižni koraki, pripetenje, jogging poskoki)

TOR dinamične raztezne vaje
počasen enakomeren tek 20 min
krajši intenzivnejši kros 15 min

SRE odmor

ČET lahkoten sproščen tek 35 min

PET dinamične raztezne vaje
tek 15 min

5 x 5 min pospešenega teka (85-90% FSU), odmor med teki 2 min hoje
stretching

SOB iztek 60 min

NED - odmor

PON 20 min teka za ogrevanje
12 x 60s hitrejšega teka z 30s vmesne hoje
iztek 10 min

TOR dinamične raztezne vaje
tek 40 min
stretching

SRE	odmor
	tek 15 min
	tekaška vadba 5 vaj ABC teka
ČET	2 x pospeševanje
	6 x 1000m intervalni teki (12% hitreje od tempa za 10km)
PET	iztek 30 min stretching
SOB	iztek 60 min (zadnjih 10min naj bo izvedeno v živahnejšem ritmu)
	- odmor
NED	

TEDEN 5. IN 6.

	enakomeren sproščen tek 20 min
PON	raztezne vaje 8 x 200m, z 200m počasnega teka
TOR	iztek 30 min
SRE	iztek 40 min
	ogrevanje z 10 min teka dinamične raztezne vaje
ČET	tekaški fartlek 30 min (kombinacija hitrejših tekov, počasnejših odsekov, tekaških vaj, vaj za moč...)
	15 min počasnega teka 15 min tempo teka 15 min počasnega teka za iztek
PET	
SOB	odmor
	tek za ogrevanje 15 min
PON	10 x 400m intervalnih tekov, z 2 min odmora med teki
TOR	iztek 30 min
SRE	dinamične raztezne vaje

	tek za ogrevanje 15 min
ČET	5 x 5 min pospešenega teka, z vmesnim odmorom 1 min hoje iztek 20 min stretching
PET	tek 15 min za ogrevanje 25 min tekaškega fartleka stretching
SOB	iztek 60 min raztezne vaje
NED	odmor

TEDEN 7. IN 8.

pon	tek 15 min tekaška vadba 5 vaj po 50m 12 x 200m intervali, vmesni odmor 1,5min sproščen tek 30 min
tor	
sre	tempo teki: 1km; 2km; 3km; 2km; 1km odmor med njimi: 5min tek 30 min
čet	vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste, odnoženje) - vse 3 serije po 20 ponovitev
pet	iztek 30 min
ned	daljši enakomeren tek 50 min raztezne vaje - odmor
pon	tek 20 min tempo teki: 15 min, 10 min, 8 min, 4 min vaje za raztezanje
tor	tek 60 min
sre	

odmor

čet iztek 30 min
tempo tek 5 min
raztezne vaje

pet lahkotno ogrevanje s tekom 15 min

sob odmor