



**TEKAŠKA AKADEMIJA ZA ODRASLE**

**TEDEN 1. in 2.**

PON	lahkoten tek 20 min tekaška vadba 5 vaj po 50m lahkoten tek 20 min
TOR	sproščen tek 25 min
SRE	dinamične raztezne vaje tek 30 min vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste) - vse 2 seriji po 20 ponovitev
ČET	odmor
PET	dinamične raztezne vaje 25 min teka 3 min hoje 25 min teka
SOB	lahkoten tek 45 min
NED	- odmor
PON	dinamične raztezne vaje 10 x (4 min počasnega teka, 1min hoje)
TOR	dinamične raztezne vaje 6 x 10 min počasnega teka, z vmesnim odmorom 2 min hoje
SRE	odmor
ČET	počasen enakomeren tek 35 min
PET	10 min počasnega enakomernega teka 3 min hoje

10 min enakomerno pospešenega teka  
3 min hoje  
10 min počasnega enakomernega teka  
dinamične raztezne vaje  
SOB počasen enakomeren tek 45 min  
vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste) - vse 2 seriji po 20 ponovitev  
- odmor  
NED

### TEDEN 3. in 4.

PON dinamične raztezne vaje  
počasen enakomeren tek 30 min  
hoja 5 min  
počasen enakomeren tek 20 min  
TOR dinamične raztezne vaje  
počasen enakomeren tek 20 min  
tekaški fartlek 30 min  
SRE odmor  
ČET iztek 60 min  
PET lahkoten tek 20 min  
vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste) - vse 2 seriji po 20 ponovitev  
vaje za raztezanje  
sproščen počasen tek 30 min  
SOB 12 x (60s hitrejšega teka, z vmesnim odmorom hoje 60s)  
vaje za raztezanje  
NED - odmor  
PON 20 min tek in hoja za ogrevanje  
8 x 1000m intervalni teki, odmor med teki 2,5min  
TOR dinamične raztezne vaje  
iztek 8km  
vaje za raztezanje  
SRE odmor  
ČET valovit teren (klanci, spusti) - enakomeren tek 45 min

PET tek 15 min za ogrevanje  
hitrejši tek 15 min  
lahkoten tek 15 min za ohlajanje

SOB lahkoten enakomeren tek 70 min  
raztezne vaje  
- odmor

NED

### TEDEN 5. IN 6.

PON enakomeren sproščen tek 20 min  
raztezne vaje  
tempo teki 5x5min, z vmesnim odmorom 1 min hoje

TOR iztek 30 min  
tekaški fartlek 20 min

SRE iztek 40 min

ČET odmor

PET pospešen tek 8km (tempo naj bo hitrejši od tekmovalnega)

SOB lahkoten iztek 15km  
stretching  
odmor

NED odmor

PON dinamične raztezne vaje  
20 min teka za ogrevanje  
3x3 km intervalnih tekov, odmor med teki 3 min

TOR lahkoten iztek 12 km

SRE odmor

ČET valovit teren (klanci, spusti) - srednje hiter tek 35 min

PET tek za ogrevanje 20 min  
15 x 300m, z vmesnim odmorom 100m hoje

SOB iztek 16 km

odmor

NED

## TEDEN 7. IN 8.

pon dinamične raztezne vaje  
sproščen tek 30 min

tor enakomeren daljši tek 60 min (rahlo hitrejši zaključek 10 min)

sre kros 25 min (hiter tek)

čet odmor

pet hoja 5 min za ogrevanje  
20 min teka  
4 x 2km intervalnih tekov, odmor med teki 3 min hoje

sob daljši enakomeren tek 18km  
raztezne vaje

ned odmor

pon tek 30 min  
6 x po 100m pospeševanje  
vaje za raztezanje

tor hiter kros 35 min

sre odmor

čet lahkoten iztek 30 min

pet      lahkotno ogrevanje s tekom 15 min

sob      odmor