



## TRENING PLAN

Sedmica	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	5min H / 7 X (1:00 T – 1:30 H) / 5min H	/	5min H / 8 X (1:00 T – 1:30 H) / 5min H	/	5min H / 6 X (1:30 T – 2:00 H) / 5min H	/	/
2	5min H / 1:30T–2:00H; 2:30T-3:00H; 1:30T-2:00H; 2:30T / 5min H	/	5min H / 1:30T–2:00H; 2:30T-3:00H; 1:30T-2:00H; 3:00T / 5min H	/	5min H / 3:00T–1:30H; 3:00T-2:30H; 3:00T-1:30H; 4:00T / 5min H	/	/
3	5min H / 3:00T–1:30H; 5:00T-2:30H; 3:00T-1:30H; 5:00T / 5min H	/	5min H / 5:00T–3:00H; 5:00T-3:00H; 5:00T-3:00H; 5:00T / 5min H	/	5min H / 7:00T–3:00H; 7:00T-3:00H; 7:00T / 5min H	/	/
4	5min H / 10:00T–3:00H; 10:00T-3:00H / 5min H	/	5min H / 20:00T / 5min H	/	5min H / 25:00T / 5min H	/	/
5	5min H / 30:00T / 5min H	/	5min H / 10:00T / 5min H	TRKA			

### PREGLED TRENING PLANA

Ovaj trening plan će vam pomoći da kroz 5 nedjelja dođete do forme sa kojom ćete moći istrčati trku od 5 kilometara. Sa ovim trening planom je više od 100 polaznika Škole trčanja GUMP napravilo svoje prve trkačke korake i sada su polumaratonci ili su na dobrom putu da to postanu.

### DETALJNIJA UPUTSTVA

Svi treninzi počinju sa 5min hodanja. Hodanje služi kao jedna vrsta zagrijavanja. Iz nedjelje u nedjelju hodanje može, a ne mora, da postane brže. U prvoj nedjelji trčanje mora da bude izuzetno lagano i nakon svakog treninga treba da imate osjećaj da ste mogli još da trenirate. Ukoliko se osjećate umorno nakon treninga, suviše brzo ste trčali i morate naredni trening da trčite laganije. Kako treninzi odmiču, povećava se vrijeme trčanja, a smanjuje vrijeme hodanja. Iz tog razloga je važno da od prvog treninga držite lagani ritam trčanja.

### BRZINA TRČANJA

Ne postoji tačna brzina kojoj morate težiti na trci. Ona zavisi od pola, godina, težine, prethodnog sportskog iskustva i drugih stvari. Ukoliko do sada nikada niste trčali, koncentrišite se na brzinu nešto sporiju od željene jer će vam ta brzina izgraditi izdržljivost i podići samopouzdanje. Ako tokom treninga ili trke ostanete bez daha, usporite brzinu ili nastavite da hodate. Hodanje je dozvoljeno na trci i po tom pitanju nema ograničenja.

### DAN TRKE

Pojedite posljednji obrok 3h prije zakazanog starta trke. Ukoliko mislite da ne možete toliko da izdržite bez jela, jedna banana pola sata prije početka trke će vam pomoći. Ne eksperimentišite sa novim patikama, čarapama, šortsem, kapom na trci. Trčite u onome u čemu trenirate. 10-15min prije starta počnite sa zagrijavanjem tako što ćete lagano trčkarati i brzo hodati.