



M Markoton



MARKOVSKI MALI MARATON »MARKOTON« 10 TEDENSKI PROGRAM VADBE ZA 5 KM TEKA

Program je namenjen vsem začetnikom, ki bi si želeli izboljšati telesno kondicijo, ter kot radi rečemo »narediti nekaj zase«. Zato le pogumno v nov svet, v tekaški svet ;)


 DAN	TRENING	KM	OPOMBE	
1. TEDEN	PON		Teke izvedemo npr. po 10, 20 in 30 minutah hoje. Dneve vadbe v tednu si lahko razporedimo tudi drugače, a vseeno poskušamo med dvema aktivnostma imeti dan ali dva počitka .	
	TOR	Hoja 30 min, od tega 1x 100 metrov počasnega teka		3
	SRE			
	ČET			
	PET	Hoja 30 min, od tega 2x 100 metrov počasnega teka		3
	SOB			
	NED	Hoja 30 min, od tega 3x 100 metrov počasnega teka		3


 DAN	TRENING	KM	OPOMBE	
2. TEDEN	PON		Pri hoji na hrib poskusimo izbrati pot ki jo poznamo. Ta naj bo takšna da vsebuje vzpone in spuste. Tempo prilagodimo tako, da se na vzponu dobro zadihamo in nato pri spustu izdihamo.	
	TOR	Hoja 30 min, od tega 5x 100 metrov počasnega teka		3
	SRE			
	ČET			
	PET	Počasna hoja 30 min, nato hitra hoja 30min		5
	SOB			
	NED	Hoja 45 min, od tega 5 min počasnega teka		4


 DAN	TRENING	KM	OPOMBE	
3. TEDEN	PON		Po dveh tednih se rado zgodi, da vam pade volja do vsega, zato se jasno fokusirajte na svoj cilj in še pomembnejše: Za vložen trud se po vsakem treningu nagradite z nečim kar imate najraje . To obvezno počnite redno !	
	TOR	Hoja 50 min, od tega na vsakih 5 min 100m teka		4
	SRE			
	ČET			
	PET	Hoja 45 min v hitrem tempu		4
	SOB			
	NED	Hoja na hrib cca. eno uro z vzponi in spusti		4

M Markoton



	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
4. TEDEN	PON			<i>Treninge teka za izboljšanje telesne zmogljivosti lahko dopolnite s plavanjem in kolesarjenjem, a če ste popoln začetnik, priporočam da se zaenkrat držite le tega treninga. Po 10 tednih, pa se odločite kako naprej ...</i>
	TOR	10 minut hoje + 10 minut teka + 10 minut hoje	3	
	SRE			
	ČET			
	PET	Hitra hoja 45 min, od tega 2x 5 min teka	4	
	SOB			
	NED	Zmerna hoja cca. eno uro po razgibanem terenu	5	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
5. TEDEN	PON			<i>Za hojo in teke ne uporabljajte vedno enakih stez in poti. Enkrat npr. izberite asfaltno površino, drugič makadamsko cesto, tretjič kombinacijo obojega ali tudi brezpotje. Izogibajte se monotonosti.</i>
	TOR	20 min hoje + 10 min teka, 20 min hoje + 10 min teka	5	
	SRE			
	ČET			
	PET	Hitra hoja 1 uro, od tega 3x 5 min teka	5	
	SOB			
	NED	Hoja na hrib cca. eno uro z vzponi in spusti	4	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
6. TEDEN	PON			<i>Za začetnike priporočamo občasno vadbo v dvoje, z osebo ki ima podobne cilje. Tek v dvoje bo razbil monotonost, hkrati pa pogovor ob teku pozitivno vpliva na vaše počutje. #priporočamo</i>
	TOR	15 min hoje + 10 min teka, 10 min hoje + 5 min teka	4	
	SRE			
	ČET			
	PET	5x 5 min teka (vmes med teki po 5 minut hoje)	4	
	SOB			
	NED	Kombinacija počasne in hitre hoje cca. eno uro	5	


	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
7. TEDEN	PON			<i>Raznolika hrana naj ne bo le del vašega treninga, ampak naj postane vodilo k zdravemu življenjskemu slogu. Prehranski dodatki za aerobno vadbo niso potrebni, dodajanje vitaminov pa je koristno le, če jih v prehrani primanjkuje.</i>
	TOR	10 min hoje + 10 min teka (tri ponovitve)	6	
	SRE			
	ČET			
	PET	Hitra hoja 50 min, od tega 2x 10 min teka	5	
	SOB			
	NED	Hoja po razgibanem terenu 1,5 do 2 uri	8	

M Markoton



	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
8. TEDEN	PON			Zelo pomembno je da teka nikoli (AMPAK RES NIKOLI) ne začnete preden popijete vsaj skodelico tekočine (vode). Če se odpravite na tek dehidrirani (npr. zgodaj zjutraj) zelo tvegate poškodbe mišic.
	TOR	10 min hoje + 15 min teka (dve ponovitvi)	5	
	SRE			
	ČET			
	PET	10 min hoje + 10 min teka (tri ponovitve)	6	
	SOB			
	NED	Hoja na hrib cca. eno uro z vzponi in spusti	4	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
9. TEDEN	PON			Preprosta formula, ki nam pove koliko kalorij smo porabili, pri hitri hoji ali teku: »Na 1 km porabimo približno toliko kilokalorij, kot je naša telesna teža v kilogramih« Npr. 70kg x 5km = 350kcal
	TOR	5x 7 min teka (vmes med teki po 3 min hoje)	5	
	SRE			
	ČET			
	PET	10 min hoje + 10 min teka (tri ponovitve)	5	
	SOB			
	NED	Sprehod s planiranjem kako bo potekal Markoton	3	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
10. TEDEN	PON	10 min hoje + 10 min teka (tri ponovitve)	5	Naj vam udeležba na tekmi ne predstavlja skrbi, ampak vam naj bo nagrada za vložen trud vseh teh 10 tednov. Cilj, ki ste ga dosegli, naj bo le delček mozaika na vaši poti, zato načrtujete in se veselite novih izzivov. #run4fun
	TOR			
	SRE	Počasna hoja do 30 min (samo če noge ne bolijo!!!)	2	
	ČET			
	PET			
	SOB	UDELEŽBA NA MARKOTONU	5	
	NED			

OPOMBA:


Program treninga služi kot smernica zdravim posameznikom, ki želijo narediti nekaj na svoji telesni pripravljenosti in kondiciji. Vsem, ki si želijo začeti redno vaditi, priporočam pred vadbo obisk pri osebnem zdravniku, oz. pri zdravniku, ki je specializiran za športne aktivnosti. Starejši kot ste, pomembneje je, da opravite pregled, še posebej pa če imate dejavnike tveganja bolezni srca in ožilja (povišane vrednosti holesterola, sladkorja in krvnega tlaka). V kolikor med treningom pride do poškodbe je potrebno program prekiniti za toliko časa, kot vam bo to predpisal osebni zdravnik.


M Markoton




MARKOVSKI MALI MARATON »MARKOTON« 10 TEDENSKI PROGRAM VADBE ZA 10 KM TEKA

Program je namenjen vsem začetnikom, ki bi si želeli izboljšati telesno kondicijo, ter kot radi rečemo »narediti nekaj zase«. Zato le pogumno v nov svet, v tekaški svet ;)


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
1. TEDEN	PON			Teke izvedemo npr. po 10, 20 in 30 minutah hoje. Dneve vadbe v tednu si lahko razporedimo tudi drugače, a vseeno poskušamo med dvema aktivnostma imeti dan ali dva počitka .
	TOR	Hoja 45 min, od tega 3x 5 min lahkega teka	4	
	SRE			
	ČET			
	PET	Hoja 45 min, od tega 4x 5 min lahkega teka	4	
	SOB			
	NED	Hoja 60 min, od tega 2x 10 min lahkega teka	6	


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
2. TEDEN	PON			Pri hoji na hrib poskusimo izbrati pot ki jo poznamo. Ta naj bo takšna da vsebuje vzpone in spuste. Tempo prilagodimo tako, da se na vzponu dobro zadihamo in nato pri spustu izdihamo.
	TOR	Hoja 45 min, od tega 2x 10 min lahkega teka	4	
	SRE			
	ČET			
	PET	Počasen tek 2x 15 min, vmes 15 min hoje	5	
	SOB			
	NED	Hoja na hrib po poteh (ali brezpotju) 1,5 do 2h	7	


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
3. TEDEN	PON			Po dveh tednih se rado zgodi, da vam pade volja do vsega, zato se jasno fokusirajte na svoj cilj in še pomembnejše: Za vložen trud se po vsakem treningu nagradite z nečim kar imate najraje . To obvezno počnite redno !
	TOR	Enakomeren tek 3x po 10 min, vmes 3 min hoje	4	
	SRE			
	ČET			
	PET	Hoja 60 min, od tega 2x 10 min lahkega teka	6	
	SOB			
	NED	Enakomeren tek 3x po 10 min, vmes 1 min hoje	4	


M Markoton



 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
4. TEDEN	PON		<i>Treninge teka za izboljšanje telesne zmogljivosti lahko dopolnite s plavanjem in kolesarjenjem, a če ste popoln začetnik, priporočam da se zaenkrat držite le tega treninga. Po 10 tednih, pa se odločite kako naprej ...</i>	
	TOR	Enakomeren tek 3x po 15 min, vmes 3 min hoje		6
	SRE			
	ČET			
	PET	Enakomeren tek 3x po 15 min, vmes 1 min hoje		6
	SOB			
	NED	Hoja na hrib po poteh (ali brezpotju) 2 uri		9


 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
5. TEDEN	PON		<i>Za hojo in teke ne uporabljajte vedno enakih stez in poti. Enkrat npr. izberite asfaltno površino, drugič makadamsko cesto, tretjič kombinacijo obojega ali tudi brezpotje. Izogibajte se monotonosti.</i>	
	TOR	Enakomeren tek 2x po 20 min, vmes 3 min hoje		6
	SRE			
	ČET			
	PET	Enakomeren tek 2x po 25 min, vmes 3 min hoje		7
	SOB			
	NED	Hoja na hrib (s tekom kjer je to mogoče) 1,5 ure		6


 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
6. TEDEN	PON		<i>Za začetnike priporočamo občasno vadbo v dvoje, z osebo ki ima podobne cilje. Tek v dvoje bo razbil monotonost, hkrati pa pogovor ob teku pozitivno vpliva na vaše počutje. #priporočamo</i>	
	TOR	Počasen tek 30 min, nato še 15 min hoje		5
	SRE			
	ČET	Enakomeren tek 2x 20min, vmes 3 min hoje		6
	PET			
	SOB			
	NED	Počasen tek 45 min, prej in potem še 5 min hoje		7


 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
7. TEDEN	PON		<i>Raznolika hrana naj ne bo le del vašega treninga, ampak naj postane vodilo k zdravemu življenjskemu slogu. Prehranski dodatki za aerobno vadbo niso potrebni, dodajanje vitaminov pa je koristno le, če jih v prehrani primanjkuje.</i>	
	TOR	Počasen tek 35 min, nato še 15 min hoje		6
	SRE			
	ČET			
	PET	Enakomeren tek 3x 20 min, vmes 5 min hoje		8
	SOB			
	NED	Hoja na hrib (s tekom kjer je to mogoče) 1,5 ure		6

M Markoton



	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
8. TEDEN	PON			Zelo pomembno je da teka nikoli (AMPAK RES NIKOLI) ne začnete preden popijete vsaj skodelico tekočine (vode). Če se odpravite na tek dehidrirani (npr. zgodaj zjutraj) zelo tvegate poškodbe mišic.
	TOR	Počasen tek 40 min, nato še 15 min hoje	7	
	SRE			
	ČET			
	PET	Enakomeren tek 30 min, nato še 15 min hoje	5	
	SOB			
	NED	Počasen dolgi tek 1 uro, prej in kasneje hoja	9	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
9. TEDEN	PON			Preprosta formula, ki nam pove koliko kalorij smo porabili, pri hitri hoji ali teku: »Na 1 km porabimo približno toliko kilokalorij, kot je naša telesna teža v kilogramih« Npr. 70kg x 5km = 350kcal
	TOR	Počasen tek 45 min, nato še 15 min hoje	7	
	SRE			
	ČET			
	PET	Enakomeren tek 2x 25min, vmes 5 min hoje	8	
	SOB			
	NED	Hoja na hrib po poteh (ali brezpotju) 2 uri	9	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
10. TEDEN	PON			Naj vam udeležba na tekmi ne predstavlja skrbi, ampak vam naj bo nagrada za vložen trud vseh teh 10 tednov. Cilj, ki ste ga dosegli, naj bo le delček mozaika na vaši poti, zato načrtujete in se veselite novih izzivov. #run4fun
	TOR	Enakomeren tek 2x 25min, vmes 5 min hoje	8	
	SRE	Hoja cca. 30 min	3	
	ČET			
	PET			
	SOB	UDELEŽBA NA MARKOTONU	10	
	NED			

OPOMBA:

Program treninga služi kot smernica zdravim posameznikom, ki želijo narediti nekaj na svoji telesni pripravljenosti in kondiciji. Vsem, ki si želijo začeti redno vaditi, priporočam pred vadbo obisk pri osebnem zdravniku, oz. pri zdravniku, ki je specializiran za športne aktivnosti. Starejši kot ste, pomembneje je, da opravite pregled, še posebej pa če imate dejavnike tveganja bolezni srca in ožilja (povišane vrednosti holesterola, sladkorja in krvnega tlaka). V kolikor med treningom pride do poškodbe je potrebno program prekiniti za toliko časa, kot vam bo to predpisal osebni zdravnik.


M Markoton





MARKOVSKI MALI MARATON »MARKOTON«

10 TEDENSKI PROGRAM VADBE ZA **21 KM** TEKA

Program je namenjen vsem tekačem, ki so sposobni odteči 10 kilometersko razdaljo (oz. so jo že odtekli) in bi se radi preizkusili na maratonski polovički. Popolnim začetnikom priporočamo tek na krajših razdaljah.


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
1. TEDEN	PON			Pred tekom izvedemo kratke vaje razgibavanja gležnjev in kolkov, da se izognemo poškodbam. Dneve vadbe v tednu lahko razporedimo tudi drugače, a vseeno poskušamo med dvema aktivnostma imeti dan počitka .
	TOR	60 minut počasnega teka	10	
	SRE			
	ČET	50 minut počasnega teka	8	
	PET			
	SOB	40 minut počasnega teka	6	
	NED			


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
2. TEDEN	PON	60 min počasnega teka, od tega 5x šprint 100m	10	Pri hoji na hrib poskusimo izbrati pot ki jo poznamo. Ta naj bo takšna da vsebuje vzpone in spuste. Tempo prilagodimo tako, da se na vzponu dobro zadihamo in nato pri spustu izdihamo.
	TOR			
	SRE	45 min počasnega teka, od tega 2x hiter tek 5 min	7,5	
	ČET			
	PET	30 min počasnega teka, od tega 5x šprint 100m	5	
	SOB			
	NED	2 uri hoje po hribu (gor hoja, dol tek)	10	


	DAN	TRENING	KM	OPOMBE
3. TEDEN	PON			Po dveh tednih se rado zgodi, da vam pade volja do vsega, zato se jasno fokusirajte na svoj cilj in še pomembnejše: Za vložen trud se po vsakem treningu nagradite z nečim kar imate najraje. To obvezno počnite redno !
	TOR	45 min počasnega teka	7,5	
	SRE			
	ČET	60 min počasnega teka, od tega 3x hiter tek 5 min	10	
	PET			
	SOB	75 min počasnega teka, od tega 5x šprint 100m	12,5	
	NED			


M Markoton



 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
4. TEDEN	PON		<i>Treninge teka za izboljšanje telesne zmogljivosti lahko dopolnite s plavanjem in kolesarjenjem, a vseeno pazite na zadostno regeneracijo (počitek), saj je ta ključen da boste naslednji trening od delali po planu !</i>	
	TOR	60 min tempo teka (hitrost s katero želite preteči 21km)		11
	SRE			
	ČET			
	PET	3x 20 min hitrega teka, vmes 5 min počasnega teka		12
	SOB			
	NED	90 min počasnega teka po razgibanem terenu		15


 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
5. TEDEN	PON		<i>Za hojo in teke ne uporabljajte vedno enakih stez in poti. Enkrat npr. izberite asfaltno površino, drugič makadamsko cesto, tretjič kombinacijo obojega ali tudi brezpotje. Izogibajte se monotonosti.</i>	
	TOR	45 min tempo teka, od tega 5x šprint 100m		8
	SRE			
	ČET			
	PET	60 min počasnega teka, od tega 5x šprint 100m		10
	SOB			
	NED	100 min počasnega teka po razgibanem terenu		16

 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
6. TEDEN	PON		<i>Vsekakor priporočamo občasno vadbo v dvoje, oziroma v skupini. Tek v dvoje bo razbil monotonost, hkrati pa pogovor ob teku pozitivno vpliva na vaše počutje. #priporočamo</i>	
	TOR	Prost dan namenjen nečemu v čemer uživate ;)		0
	SRE			
	ČET			
	PET	3x 20 min hitrega teka, vmes 5 min počasnega teka		12
	SOB			
	NED	2 uri hoje/teka po hribu		14


 DAN	TRENING	KM	OPOMBA	
7. TEDEN	PON		<i>Zdrava in raznolika hrana naj ne bo le del vašega treninga, ampak naj postane vodilo k zdravemu življenjskemu slogu. Prehranski dodatki za aerobno vadbo niso potrebni, dodajanje vitaminov pa je koristno le, če jih v prehrani primanjkuje.</i>	
	TOR	80 min tempo teka (hitrost s katero želite preteči 21km)		15
	SRE			
	ČET			
	PET	80 min počasnega teka, od tega 8x šprint 100m		13
	SOB			
	NED	120 min počasnega teka po razgibanem terenu		18

M Markoton



	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
8. TEDEN	PON			Zelo pomembno je da teka nikoli (AMPAK RES NIKOLI) ne začnete preden popijete vsaj skodelico tekočine (vode). Če se odpravite na tek dehidrirani (npr. zgodaj zjutraj) zelo tvegate poškodbe mišic.
	TOR	45 min tempo teka, od tega 5x šprint 100m	8	
	SRE			
	ČET			
	PET	60 min tempo teka, od tega 10x šprint 100m	11	
	SOB			
	NED	120 min počasnega teka po razgibanem terenu	18	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
9. TEDEN	PON			Preprosta formula, ki nam pove koliko kalorij smo porabili, pri hitri hoji ali teku: »Na 1 km porabimo približno toliko kilokalorij, kot je naša telesna teža v kilogramih« Npr. 70kg x 21km = 1470kcal
	TOR	60 min počasnega teka	10	
	SRE			
	ČET			
	PET	80 min tempo teka, od tega 10x šprint 100m	15	
	SOB			
	NED	1,5 ure hoje po hribu (gor hoja, dol tek)	12	

	DAN	TRENING	KM	OPOMBA
10. TEDEN	PON			Naj vam udeležba na tekmi ne predstavlja skrbi, ampak vam naj bo nagrada za vložen trud vseh teh 10 tednov. Cilj, ki ste ga dosegli, naj bo le delček mozaika na vaši poti, zato načrtujete in se veselite novih izzivov. #run4fun
	TOR	40 min počasnega teka	6	
	SRE	30 min hoje	3	
	ČET			
	PET			
	SOB	UDELEŽBA NA MARKOTONU	21	
	NED			

OPOMBA:

Program treninga služi kot smernica zdravim posameznikom, ki želijo narediti nekaj na svoji telesni pripravljenosti in kondiciji. Vsem, ki si želijo začeti redno vaditi, priporočam pred vadbo obisk pri osebnem zdravniku, oz. pri zdravniku, ki je specializiran za športne aktivnosti. Starejši kot ste, pomembneje je, da opravite pregled, še posebej pa če imate dejavnike tveganja bolezni srca in ožilja (povišane vrednosti holesterola, sladkorja in krvnega tlaka). V kolikor med treningom pride do poškodbe je potrebno program prekiniti za toliko časa, kot vam bo to predpisal osebni zdravnik.