

sedmica 1	trening	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	
1	1	5	3	1:30	3	2:30	3	1:30	4	5	
1	2	5	3	1:30	4	2:30	3	1:30	5	5	
1	3	5	3	1:30	5	2:30	3	1:30	5	5	
sedmica 2	trening	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	
2	1	5	5	3	5	3	5	3	5	5	
2	2	5	8	3	8	3	x	5			
2	3	5	20	5							
sedmica 3	trening	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	
3	1	5	7	3	7	3	7	5			
3	2	5	10	3	10	3	x	5			
3	3	5	23	5							
sedmica 4	trening	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	
4	1	5	12	3	12	3	x	5			
4	2	5	23	5							
4	3	5	25	5	*napomena, zadnjih 5 min od 25 brži ritam						
sedmica 5	trening	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	trčanje /min	hodanje/ min	
5	utorak	5	30	5							
5	četrtek	5	20	5	*napomena, zadnjih 5 min od 20 brži ritam						
5	<b>nedjelja</b>	<b>Deksalgin Spring Run 5K! Sretno svima!</b>									