



	Pirmdiena 14. marts	Otrdiena 15. marts	Trešdiena 16. marts	Ceturtdiena 17. marts	Piektdiena 18. marts	Sestdiena 19. marts	Svētdiena 20. marts	Kopā
1.		7km		7km			9km	23km
2.	Pirmdiena 21. marts	Otrdiena 22. marts	Trešdiena 23. marts	Ceturtdiena 24. marts	Piektdiena 25. marts	Sestdiena 26. marts	Svētdiena 27. marts	
		7km		7km			10km	24km
3.	Pirmdiena 28. marts	Otrdiena 29. marts	Trešdiena 30. marts	Ceturtdiena 31. marts	Piektdiena 1. aprīlis	Sestdiena 2. aprīlis	Svētdiena 3. aprīlis	
		7km		8km			11km	26km
4.	Pirmdiena 4. aprīlis	Otrdiena 5. aprīlis	Trešdiena 6. aprīlis	Ceturtdiena 7. aprīlis	Piektdiena 8. aprīlis	Sestdiena 9. aprīlis	Svētdiena 10. aprīlis	
		7km		9km			11km	27km
5.	Pirmdiena 11. aprīlis	Otrdiena 12. aprīlis	Trešdiena 13. aprīlis	Ceturtdiena 14. aprīlis	Piektdiena 15. aprīlis	Sestdiena 16. aprīlis	Svētdiena 17. aprīlis	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			14km	29km
6.	Pirmdiena 18. aprīlis	Otrdiena 19. aprīlis	Trešdiena 20. aprīlis	Ceturtdiena 21. aprīlis	Piektdiena 22. aprīlis	Sestdiena 23. aprīlis	Svētdiena 24. aprīlis	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			15km	30km
7.	Pirmdiena 25. aprīlis	Otrdiena 26. aprīlis	Trešdiena 27. aprīlis	Ceturtdiena 28. aprīlis	Piektdiena 29. aprīlis	Sestdiena 30. aprīlis	Svētdiena 1. maijs	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			17km	32km
8.	Pirmdiena 2. maijs	Otrdiena 3. maijs	Trešdiena 4. maijs	Ceturtdiena 5. maijs	Piektdiena 6. maijs	Sestdiena 7. maijs	Svētdiena 8. maijs	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			19km	34km
9.	Pirmdiena 9. maijs	Otrdiena 10. maijs	Trešdiena 11. maijs	Ceturtdiena 12. maijs	Piektdiena 13. maijs	Sestdiena 14. maijs	Svētdiena 15. maijs	
		7km		7km			12km	26km
10.	Pirmdiena 16. maijs	Otrdiena 17. maijs	Trešdiena 18. maijs	Ceturtdiena 19. maijs	Piektdiena 20. maijs	Sestdiena 21. maijs	Svētdiena 22. maijs	
		7km		4km			Nordea Rīgas maratons 2011	32km