Program pregătire *10 km*

3 ANTRENAMENTE/ SĂPTĂMÂNĂ

Acest program ar trebui abordat doar dacă am facut deja alergări de 5km.

Programul se adresează alergătorilor începători. Distanțele sunt exprimate în km.

Universitatea de Vest din Timişoara

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 1	Refacere	2km Z2	Refacere	2km Z2	Refacere	3km Z2	Alte activitati aerobe 30min Zona FC 1-2
Săptămâna 2	Refacere	2km Z2	Refacere	3km Z2	Refacere	4km Z2	Alte activitati aerobe 35min Zona FC 1-2
Săptămâna 3	Refacere	3km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere	5km Z3	Alte activitati aerobe 40min Zona FC 1-2
Săptămâna 4	Refacere	3km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere	6km Z2	Refacere
Săptămâna 5	Refacere	2km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere	5km Z3	Alte activitati aerobe 35min Zona FC 1-2
Săptămâna 6	Refacere	3km Z3	Refacere	5km Z2	Refacere	7km Z2	Alte activitati aerobe 40min Zona FC 2-3
Săptămâna 7	Refacere	4km Z3	Refacere	6km Z2	Refacere	8km Z2	Alte activitati aerobe 45min Zona FC 2-3
Săptămâna 8	Refacere	5km Z2	Refacere	6km Z2	Refacere	9km Z2	Alte activitati aerobe 30min Zona FC 2-3
Săptămâna 7	Refacere	6km Z2	Refacere	8km Z2	Refacere	9km Z2	Refacere
Săptămâna 10	Refacere	3km Z2	Refacere	2km Z2	Refacere	**10K**	Refacere

UVT Liberty Marathon

Dare to run