Program pregătire *10 km*

4 ANTRENAMENTE/ SĂPTĂMÂNĂ

Acest program ar trebui abordat doar dacă am făcut deja alergări de 5km. Programul se adresează alergătorilor începători, dar care au mai participat la concursuri de 5km sau 7km.

Universitatea de Vest din Timişoara

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 1	3km Z2	3km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere
Săptămâna 2	4km Z2	Mers 2min 1 x 800 Z1 / 2 min mers 3 x 200m Z2 / 1 min mers intre serii 3 x 100m Z3 / 1 min mers intre serii 1 x 400m Z1 Mers 4 min	Refacere	4km Z3	Refacere	5km Z2-3	Refacere
Săptămâna 3	4km Z2	Mers 2min 1 x 800 Z1 / 2 min mers 4 x 200m Z2 / 1 min mers intre serii 3 x 100m Z3 / 1 min mers intre serii 1 x 400m Z1 Mers 4 min	Refacere	5km Z3	Refacere	6km Z2-3	Refacere
Săptămâna 4	4km Z3	3km Z2	Refacere	4km Z2	Refacere	5km Z2	Refacere
Săptămâna 5	5km Z3	Mers 2min 1 x 800 Z1 / 2 min mers 4 x 200m Z2 / 1 min mers intre serii 2 x 200m Z3 / 1 min mers intre serii 1 x 400m Z1 Mers 4 min	Refacere	6km Z2	Refacere	6km Z3	Refacere
Săptămâna 6	6km Z3	Mers 2min 1 x 800 Z1 / 2 min mers 4 x 200m Z2 / 1 min mers intre serii 3 x 200m Z3 / 1 min mers intre serii 1 x 400m Z1 Mers 4 min	Refacere	7km Z2	Refacere	7,5km Z3	Refacere
Săptămâna 7	6km Z2	5km Z2	Refacere	7km Z2	Refacere	9km Z3	Refacere
Săptămâna 8	3km Z2	Refacere	2km Z2	Refacere	Refacere	**10K**	Refacere

UVT Liberty Marathon

Dare to run