Program pregătire *5 km*

3 ANTRENAMENTE/ SĂPTĂMÂNĂ

Programul se adresează celor care doresc să pornească în a descoperi: mișcarea și alergarea.

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 1	Mers 2min Alergare 1min Zona 1 fc X 7	Refacere	Mers 3min Alergare 2min Zona 1 fc X 5	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 2min Zona 1 fc X 7	Refacere
Săptămâna 2	Mers 4min Alergare 1min Zona 1 fc X 7	Refacere	Mers 3min Alergare 3min Zona 1 fc X 4	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 4min Zona 1 fc X 5	Refacere
Săptămâna 3	Mers 6min Alergare 2min Zona 2 fc X 7	Refacere	Mers 2min Alergare 4min Zona 1 fc X 4	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 6min Zona 1 fc X 5	Refacere
Săptămâna 4	Mers 8min Alergare 2min Zona 2 fc X 7	Refacere	Mers 2min Alergare 5min Zona 1 fc X 4	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 7min Zona 1 fc X 4	Refacere
Săptămâna 5	Mers 6min Alergare 2min Zona 2 fc X 7	Refacere	Mers 2min Alergare 4min Zona 1 fc X 4	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 6min Zona 1 fc X 5	Refacere
Săptămâna 6	Mers 8min Alergare 2min Zona 2 fc X 4	Refacere	Mers 2min Alergare 5min Zona 1 fc X 4	Refacere	Refacere	Mers 2min Alergare 8min Zona 2 fc X 4	Refacere
Săptămâna 7	Mers 7min Alergare 3min Zona 3 fc X 4	Refacere	Mers 2min Alergare 7min Zona 2 fc X 3	Refacere	Refacere	Mers 1min Alergare 10min Zona 2 fc X 3	Refacere
Săptămâna 8	Mers 8min Alergare 4min Zona 3 fc X 4	Refacere	Mers 2min Alergare 9min Zona 2 fc X 3	Refacere	Refacere	Mers 1min Alergare 12min Zona 2-3 fc X 3	Refacere
Săptămâna 9	Mers 10min Alergare 3min Zona 1 fc x 4	Refacere	Mers 2min Alergare 11min Zona 2 fc X 2 Mers 1 min Alergare 7min Zona 1	Refacere	Refacere	Mers 1min Alergare 15min Zona 2-3 fc X 2 Alergare 5min Zona 2	Refacere
Săptămâna 10	Alergare 2km Zona 2	Refacere	Alergare 2km Zona 2	Refacere	Refacere	**5K**	Refacere

Universitatea de Vest din Timişoara

UVT Liberty Marathon

Dare to run