

Program pregătire 21 km

Acest program ar trebui abordat doar dacă am făcut deja alergări de 3 km. Programul se adresează **alergătorilor începători**.

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Total km/săpt.
Săptămâna 1	Pauză	6 km	4,5 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	4,5 km	8 km	23 km
Săptămâna 2	Pauză	3 x 1500 m	6 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	6,5 km	10,5 km	27,5 km
Săptămâna 3	Pauză	3 x 1500 m	4,5 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	4,5 km	12 km	25,5 km
Săptămâna 4	Pauză	6 x 800m	7,5 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	7,5 km	14 km	33.8 km
Săptămâna 5	Pauză	6 x 800m	6 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	4,5 km	12 km	27.3 km
Săptămâna 6	Pauză	4 x 1500 m	9 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	9 km	14 km	38 km
Săptămâna 7	Pauză	7,5 km	7,5 km	Circuit forță/ Rezistență	Stretching	4,5 km	15 km	34,5 km
Săptămâna 8	Pauză	6 km	Refacere	4 km	Refacere/ Carboloading	Refacere	Concurs 21 km	

