Program pregătire *42 km*

Universitatea de Vest
din Timişoara

Acest program ar trebui abordat doar dacă, în prealabil, am participat la un semimaraton sau am parcurs, în alergare, distanțe de cel puțin 20 km. Programul se adresează **alergătorilor începători** și **intermediari**.

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Total km/săpt.
Săptămâna **1**	Refacere	7 km	1 x 2400 m - fc 60-75% 1 x 400 m - fc 75-85% 2 x 800 m - fc 75-85% 1 x 1200 m - fc 75-85% 1 x 800 m - fc 60-75%	7 km	Refacere	19 km	11 km	**44 km** **+ intervale**
Săptămâna **2**	Refacere	8 km	1 x 2400 m - fc 60-75% 1 x 400 m - fc 75-85% 2 x 800 m - fc 85-95% 2 x 1200 m - fc 75-85% 1 x 1600 m - fc 85-95% 1 x 800 m - fc 60-75%	8 km	Refacere	23 km	12,5 km	**51,5 km** **+ intervale**
Săptămâna **3**	Refacere	10 km	1 x 1200 m - fc 60-75% 2 x 800 m - fc 85-95% 2 x 1200 m - fc 75-85% 2 x 1600 m - fc 85-95% 1 x 800 m - fc 50-60%	10 km	Refacere	28 km	14 km	**62 km** **+ intervale**
Săptămâna **4**	Refacere	8 km	Refacere/ Înot 30 min	8 km	Refacere	27 km	12 km	**55 km**
Săptămâna **5**	Refacere	10 km	1 x 1200 m - fc 60-75% 2 x 800 m - fc 85-95% 2 x 1200 m - fc 75-85% 2 x 1600 m - fc 85-95% 1 x 800 m - fc 50-60%	12 km	Refacere	29 km	15 km	**66 km** **+ intervale**

Program pregătire 42 km

Universitatea de Vest din Timişoara

Acest program ar trebui abordat doar dacă, în prealabil, am participat la un semimaraton sau am parcurs, în alergare, distanțe de cel puțin 20 km. Programul se adresează **alergătorilor începători** și **intermediari**.

Săpt./Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Total km/săpt.
Săptămâna **6**	Refacere	10 km	1 x 1200 m - fc 60-75% 2 x 400 m - fc 90-100% 3 x 800 m - fc 85-95% 2 x 1200 m - fc 75-85% 2 x 1600 m - fc 85-95% 1 x 800 m - fc 50-60%	14 km	Refacere	34 km	19 km	**77 km + intervale**
Săptămâna **7**	Refacere	12 km	1 x 800 m - fc 60-75% 1 x 400 m - fc 90-100% 1 x 800 m - fc 75-85% 1 x 400 m - fc 90-100% 1 x 800 m - fc 75-85% 1 x 400 m - fc 90-100% 1 x 800 m - fc 75-85% 1 x 800 m - fc 50-60%	8 km	Refacere	26 km	Refacere	**46 km**
Săptămâna **8**	8 km	Refacere	6 km	Refacere/ Carboloading	4 km/ Carboloading	Refacere/ Carboloading	**Concurs 42 km**	

UVT Liberty Marathon

Dare to run