

Program pregătire 10,5km

*4 ANTRENAMENTE/ SAPT

*Între seriile de alergare se vor realiza secvențe de alergare ușoară, 1min.

x Refacere x Refacere activă / Stretching

Săptămâna	Luni (Intervale)	Marți (Z1)	Miercuri	Joi (Tempo)	Vineri	Sâmbătă (Lung)	Duminică
S1	Intervale: 400m x5 Zona 4	Alergare ușoară 21min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 11min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 3,5km Zona 2	x
S2	Intervale: 400m x6 Zona 4	Alergare ușoară 22min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 12min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 4km Zona 2	x
S3	Intervale: 400m x6 Zona 4-5	Alergare ușoară 23min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 13min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 4,5km Zona 2	x
S4	Alergare ușoară 20min Zona 1-2	Alergare ușoară 20min Zona 1	x	Fartlek: 3 x (2min Zona 3 / 1min Zona 1)	x	Alergare lungă 4km Zona 2	x
S5	Intervale: 400m x7 Zona 4	Alergare ușoară 25min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 15min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 4km Zona 2	x
S6	Intervale: 400m x8 Zona 4	Alergare ușoară 26min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 16min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 5,5km Zona 2	x
S7	Intervale: 400m x8 Zona 4-5	Alergare ușoară 27min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 17min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 7km Zona 2	x
S8	Alergare ușoară 20min Zona 1-2	Alergare ușoară 20min Zona 1	x	Fartlek: 3 x (2min Zona 3 / 1min Zona 1)	x	Alergare lungă 6km Zona 2	x
S9	Intervale: 400m x9 Zona 4	Alergare ușoară 29min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 19min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 7,5km Zona 2	x
S10	Intervale: 400m x10 Zona 4	Alergare ușoară 30min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 20min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 8,5km Zona 2	x
S11	Intervale: 400m x10 Zona 4	Alergare ușoară 31min Zona 1	x	Tempo: 10min Zona 2 + 21min Zona 3 + 5min Zona 1	x	Alergare lungă 6km Zona 2	x
S12	Alergare 15min Zona 1 + 3 x 200m Zona 4	Alergare ușoară 15min Zona 1	x	Alergare scurtă 3km Zona 2	x	10,5K	x