

Program pregătire 21km

*4 ANTRENAMENTE/ SAPT

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

x Refacere completă x Refacere activă / Stretching

Săptămâna	Luni (Intervale)	Marți (Z1-Ușor)	Miercuri	Joi (Tempo)	Vineri	Sâmbătă (Lung)	Duminică
S1	Intervale: 400m x4 Zona 4	Mers 3min / Alergare 15min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 5km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 10km Zona 2	x
S2	Intervale: 400m x5 Zona 4	Mers 3min / Alergare 15min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 6km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 11km Zona 2	x
S3	Intervale: 400m x5 Zona 4-5	Alergare ușoară 23min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 6km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 12km Zona 2	x
S4	Alergare ușoară 20min Zona 1-2	Alergare ușoară 24min Zona 1	x	Fartlek: 4 x (2min Zona 3 / 1min Zona 1)	x	Alergare lungă 11km Zona 2	x
S5	Intervale: 400m x6 Zona 4	Alergare ușoară 25min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 7km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 12,5km Zona 2	x
S6	Intervale: 400m x7 Zona 4	Alergare ușoară 26min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 8km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 14km Zona 2	x
S7	Intervale: 400m x7 Zona 4-5	Alergare ușoară 27min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 8km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 15,5km Zona 2	x
S8	Alergare ușoară 20min Zona 1-2	Alergare ușoară 28min Zona 1	x	Fartlek: 4 x (2min Zona 3 / 1min Zona 1)	x	Alergare lungă 14km Zona 2	x
S9	Intervale: 400m x8 Zona 4	Alergare ușoară 29min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 9km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 15,5km Zona 2	x
S10	Intervale: 400m x9 Zona 4	Alergare ușoară 30min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 10km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 17km Zona 2	x
S11	Intervale: 400m x9 Zona 4	Alergare ușoară 31min Zona 1	x	Tempo: 2km ușor + 10km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare lungă 11km Zona 2	x
S12	Alergare ușoară 20min Zona 1-2	Alergare ușoară 32min Zona 1	x	Alergare 4km Zona 2 + 2 accelerări	x	21K	x