

Program pregătire 42km

*4 ANTRENAMENTE/ SAPT

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

x Refacere x Refacere / Stretching

Săptămâna	Luni (Intervale)	Marți (Tempo) Tempo run - 75-85% H _{max}	Miercuri	Joi (Ușor) Zona 2 Fc	Vineri	Sâmbătă (Lung) Zona 2-3 Fc	Duminică
S1	Intervale: 1km x4 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 5km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km	x	Alergare lungă 14km	x
S2	Intervale: 1km x5 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 6km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km	x	Alergare lungă 17km	x
S3	Intervale: 1km x5 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 6km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 7km	x	Alergare lungă 19km	x
S4	Alergare ușoară 5km	Alergare tempo scurt 6km	x	Alergare ușoară 7km	x	Alergare lungă 17,5km	x
S5	Intervale: 1km x6 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 7km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 7km	x	Alergare lungă 21km	x
S6	Intervale: 1km x7 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 8km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 8km	x	Alergare lungă 24km	x
S7	Intervale: 1km x7 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 8km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 8km	x	Alergare lungă 27km	x
S8	Alergare ușoară 5km	Alergare tempo scurt 6km	x	Alergare ușoară 8km	x	Alergare lungă 22,5km	x
S9	Intervale: 1km x8 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 9km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 9km	x	Alergare lungă 28km	x
S10	Intervale: 1km x9 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 10km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 9km	x	Alergare lungă 32km	x
S11	Intervale: 1km x9 la ritm 5K	Tempo run: 2km ușor + 10km tempo + 1km ușor	x	Alergare ușoară 9km	x	Alergare lungă 14km	x
S12	Alergare ușoară 5km	Alergare tempo scurt 6km	x	Alergare ușoară 4km + 3 accelerări	x	42K - MARATON	x