

Program pregătire 5km

*4 ANTRENAMENTE/ SAPT

*Seriile de alergare se vor parcurge in Zona 2 Fc.

*Între seriile de alergare se vor realiza secvențe de mers alert de 30sec.

x Refacere

Săptămâna	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
S1	Mers 3min / Alergare 1min x5	Mers 4min / Alergare 1min x4	x	Mers 3min / Alergare 1min x5	x	Mers 3min / Alergare 2min x5 (~1.5 km)	x
S2	Mers 3min / Alergare 1min x6	Mers 3min / Alergare 2min x4	x	Mers 2min / Alergare 2min x5	x	Mers 2min / Alergare 3min x4 (~1.8 km)	x
S3	Mers 2min / Alergare 2min x5	Mers 2min / Alergare 2min x5	x	Mers 2min / Alergare 3min x4	x	Mers 2min / Alergare 4min x4 (~2.4 km)	x
S4	Mers 3min / Alergare 1min x4	Mers 2min / Alergare 1min x5	x	Mers 2min / Alergare 2min x4	x	Mers 2min / Alergare 2min x4 (~1.6 km)	x
S5	Mers 2min / Alergare 2min x6	Mers 1min / Alergare 3min x4	x	Mers 1min / Alergare 4min x4	x	Mers 1min / Alergare 5min x3 (~2.5 km)	x
S6	Mers 2min / Alergare 3min x5	Mers 2min / Alergare 4min x4	x	Mers 1min / Alergare 5min x3	x	Mers 1min / Alergare 6min x3 (~2.8 km)	x
S7	Mers 2min / Alergare 4min x4	Mers 1min / Alergare 5min x3	x	Mers 1min / Alergare 6min x3	x	Mers 1min / Alergare 8min x2 (~3.2 km)	x
S8	Mers 2min / Alergare 2min x4	Mers 1min / Alergare 5min x3	x	Mers 1min / Alergare 7min x2	x	Mers 1min / Alergare 4min x3 (~2.0 km)	x
S9	Mers 1min / Alergare 5min x3	Mers 1min / Alergare 6min x2	x	Mers 1min / Alergare 7min x2	x	Mers 1min / Alergare 10min x2 (~4.0 km)	x
S10	Mers 2min / Alergare 6min x2	Mers 2min / Alergare 8min x2	x	Alergare 3km Zona 2	x	Tempo: 1km ușor + 2km Zona 3 (~3.0 km)	x
S11	Mers 2min / Alergare 5min x2	x	x	Alergare 2km Zona 2	x	Alergare 3km	x
S12	Alergare ușoară 2km	x	x	Alergare ușoară 1.5km +3 x100m accelerări Zona 2-3	x	5K	x