

Program pregătire 10,5km

*3 ANTRENAMENTE/ SAPT

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

x Refacere

Săptămâna	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
S1	Mers 2min / Alergare 3min Zona 2 x6	x	Mers 3min / Alergare 4min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 3K	x
S2	Mers 2min / Alergare 4min Zona 2 x6	x	Mers 2min / Alergare 5min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 4K	x
S3	Mers 2min / Alergare 5min Zona 2 x6	x	Mers 2min / Alergare 6min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 5K	x
S4	Mers 1min / Alergare 6min Zona 2 x5	x	Mers 2min / Alergare 7min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 4,5K	x
S5	Mers 1min / Alergare 7min Zona 2 x5	x	Mers 2min / Alergare 8min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 5,5K	x
S6	Mers 1min / Alergare 8min Zona 2 x5	x	Mers 1min / Alergare 9min Zona 2 x4	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 6,5K	x
S7	Mers 1min / Alergare 9min Zona 2 x4	x	Mers 1min / Alergare 10min Zona 2 x3	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 7,5K	x
S8	Mers 1min / Alergare 10min Zona 2 x4	x	Mers 1min / Alergare 12min Zona 2 x3	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 8,5K	x
S9	Mers 1min / Alergare 12min Zona 2 x3	x	Mers 1min / Alergare 14min Zona 2 x2 / Mers 1min / Alergare 10min Zona 1	x	x	Mers 2min / Alergare Zona 2 - 6K	x
S10	Alergare 3km Zona 2	x	Alergare 3km Zona 2	x	x	10,5K	x

