

Program pregătire 21km

*3 ANTRENAMENTE/ SAPT

x Refacere
 x Stretching / Opțional cross-training
 x Refacere completă

Săptămâna	Luni (Tempo)	Marti	Miercuri (Ușor)	Joi	Vineri	Sâmbătă (Lung)	Duminică
S1	Tempo: 2km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 4km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 7,5km Zona 2	x
S2	Tempo: 2km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 4km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 9km Zona 2	x
S3	Tempo: 3km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 5km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 11km Zona 2	x
S4	Tempo: 2km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 5km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 10km Zona 2	x
S5	Tempo: 4km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 5km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 12km Zona 2	x
S6	Tempo: 5km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 13,5km Zona 2	x
S7	Tempo: 5km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 15km Zona 2	x
S8	Tempo: 2km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 14km Zona 2	x
S9	Tempo: 6km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 7km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 15,5km Zona 2	x
S10	Tempo: 5km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 6km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 17km Zona 2	x
S11	Tempo: 4km ușor + 2km Zona 3 + 1km ușor	x	Alergare ușoară 5km Zona 1-2	x	x	Alergare lungă 10km Zona 2	x
S12	Alergare 3km ușor + 2 accelerări	x	Alergare 3km Zona 1	x	x	21K	x

