

# Program pregătire 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 1min Zona 1 x7	x	Mers 3min / Alergare 2min Zona 1 x5	x	x	Mers 2min / Alergare 2min Zona 1 x7 (~2.0 km)	x
S2	Mers 4min / Alergare 1min Zona 1 x7	x	Mers 3min / Alergare 3min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare 4min Zona 1 x5 (~2.8km)	x
S3	Mers 6min / Alergare 2min Zona 2 x7	x	Mers 2min / Alergare 4min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare 6min Zona 1 x5 (~4.4 km)	x
S4	Mers 8min / Alergare 2min Zona 2 x7	x	Mers 2min / Alergare 5min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare 7min Zona 1 x4 (~4.0 km)	x
S5	Mers 6min / Alergare 2min Zona 2 x7	x	Mers 2min / Alergare 4min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare 6min Zona 1 x4 (~3.5 km)	x
S6	Mers 8min / Alergare 2min Zona 2 x4	x	Mers 2min / Alergare 5min Zona 1 x4	x	x	Mers 2min / Alergare 8min Zona 2 x4 (~4.8 km)	x
S7	Mers 7min / Alergare 3min Zona 3 x4	x	Mers 2min / Alergare 7min Zona 2 x3	x	x	Mers 1min / Alergare 10min Zona 2 x3 (~4.5km)	x
S8	Mers 8min / Alergare 4min Zona 3 x4	x	Mers 2min / Alergare 9min Zona 2 x3	x	x	Mers 1min / Alergare 12min Zona 2-3 x3 (~5.5 km)	x
S9	Mers 10min / Alergare 3min Zona 1 x4	x	Mers 2min / Alergare 11min Zona 2 x2 / Mers 1min / Alergare 7min Zona 1	x	x	Mers 1min / Alergare 15min Zona 2-3 x2 / Alergare 5min Zona 2 (~5.8 km)	x
S10	Alergare 2km Zona 2	x	Alergare 2km Zona 2	x	x	<b>5K</b>	x