

PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU SEMI-MARATON

#1

Timpul dorit: **2:30 sau mai puțin**

Principiu de baza: 3 sesiuni de antrenament pe saptamana: 1 cursa de rezistenta mare, 1 interval, 1 cursa de rezistenta dar la viteza usoara sau un antrenament alternativ

Viteza: **7:06 sau mai incet**

Inaintea acestui plan de antrenament, ar trebui sa poti alerga 40 de minute la o viteza usoara

TOP4RUNNING



SAPTAMANA 1

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 8 x 1 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 4 x 2 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 2

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 8 km. O pauza, daca e nevoie

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 10 x 1 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 3

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 10 km. O pauza, daca e nevoie

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 5 x 2 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 4

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 4 x 3 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 6 x 1 km. Intensitate: sa poti spune cateva cuvinte in timp ce alergi, insa nu incat sa ai o conversatie continua: 90–95% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 5

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 5 x 3 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 7 x 1 km. Intensitate: sa poti spune cateva cuvinte in timp ce alergi, insa nu incat sa ai o conversatie continua: 90–95% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 6

TIMPUL DORIT: 2:30 SAU MAI PUTIN

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 4 x 4 km, mereu cu pauze de mers de 2 minute intre reprizele de alergat

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

Alergare 4 x 1 km

Intensitate: respiratia e din ce in ce mai solicitanta, vorbirea imposibila: viteza rapida

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 7

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 12 km. O pauza, daca e nevoie

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

MIERCURI

Liber

JOI

Antrenament alternativ: antrenament de forta, pedalare sau o alergare usoara + antrenament de mobilitate

VINERI

Liber

SAMBATA

5 km alergare

Intensitate: Viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei

DUMINICA

Antrenament de mobilitate + Foam Rolling

SAPTAMANA 8

LUNI

Liber

MARTI

4 km alergare usoara + 1 km la viteza rapida

MIERCURI

Liber

JOI

3 km alergare usoara + 1 km la viteza rapida

VINERI

Liber

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Ziua competitiei: Semi-maraton 21.1 km

Nota: Despre pauza aceea de 2 minute de mers. Te simti odihnit mai devreme?
Atunci continua sa alergi. Ai nevoie de un pic mai multa odihna? Ia o pauza mai lunga