

PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU SEMI-MARATON

#2

Timpul dorit: **sub 2:30**

Viteza: **7:04 sau mai rapid**

TOP4RUNNING



SAPTAMANA 1

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 5 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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 6 km + 2 km. Intensitate: 6 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 2 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 2

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 5 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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 8 km + 2 km. Intensitate: 6 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 2 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 3

LUNI

Liber

MARTI

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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 8 km + 3 km. Intensitate: 8 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 3 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 4

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 5 x 1 km

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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 10 km + 3 km. Intensitate: 10 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 3 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 5

LUNI

Liber

MARTI

Alergare 5 x 1 km

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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 13 km + 3 km. Intensitate: 13 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 3 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 6

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

5 x 1 km run

Intensity: breathing is more or less demanding: speaking impossible: your race pace

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Alergare 12 km + 5 km. Intensitate: 8 km la viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei, 3 km la 90–95% din viteza din timpul cursei

SAPTAMANA 7

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

6 km alergare

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

MIERCURI

Liber

JOI

5 km alergare

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

VINERI

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

SAMBATA

Liber

DUMINICA

8 km alergare usoara

SAPTAMANA 8

TIMPUL DORIT: SUB 2:30

LUNI

Liber

MARTI

3 km alergare usoara + 1 km la viteza rapida

MIERCURI

Liber

JOI

9 km alergare usoara + 1 km la viteza rapida

VINERI

Liber

SAMBATA

Liber

DUMINICA

Ziua competitiei: Semi-maraton 21.1 km

Nota: Duminica este ziua cursei lungi. Este important ca ultimii kilometri sa ii alergi putin mai repede. Daca distanta este inca prea lunga pentru tine, incepe sa mergi incet sau imparte-ti cursa, de exemplu alearga 12 km in reprize de cate 2 x 6 km

SAPTAMANA 8