

# PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU SEMI-MARATON

#3

Timpul dorit: **sub 2:00**

Viteza: **5:40 sau mai rapid**

TOP4RUNNING



# SAPTAMANA 1

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber

## MARTI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km**

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

**5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil**

## JOI

Liber

## VINERI

**5 km alergare. Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**12 km distanta lunga. Intensitate:** 80–90% din viteza din timpul cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 2

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil

## JOI

Liber

## VINERI

5 km alergare. **Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

14 km distanta lunga. **Intensitate:** 80–90% din viteza din timpul cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 3

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km**

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

**5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil**

## JOI

Liber

## VINERI

**5 km alergare. Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**16 km distanta lunga. Intensitate:** 80–90% din viteza din timpul cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 4

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil

## JOI

Liber

## VINERI

6 km alergare. **Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

15 km distanta lunga, viteze variate: 11 km 80% din viteza din timpul cursei, 3 km la viteza mare si 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 5

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

**2 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km**

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

**5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil**

## JOI

Liber

## VINERI

**6 km alergare. Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul

cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**16 km distanta lunga, viteze variate:** 11 km 80% din viteza din timpul cursei, 4 km la viteza mare si 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 6

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

3 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, intervale de 5 x 1 km

**Intensitate:** 105% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

5 km alergare usoara + antrenament de forta sau de mobilitate, daca este posibil

## JOI

Liber

## VINERI

6 km alergare. **Intensitate:** viteza usoara: 80–85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

17 km distanta lunga, viteze variate: 11 km 80% din viteza din timpul cursei, 6 km la viteza mare si 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 7

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

**Alergare 5 x 1 km**

**Intensitate:** viteza rapida din timpul cursei

## MIERCURI

Liber sau antrenament alternativ, pedalare sau alergare usoara

## JOI

Liber

## VINERI

**6 km alergare. Intensitate:** viteza usoara: 80-85% din viteza din timpul cursei + antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**10 km alergare la viteza usoara:** 80-85% din viteza din timpul cursei

## DUMINICA

Liber



# SAPTAMANA 8

TIMPUL DORIT: SUB 2:00

## LUNI

Liber, Foam Rolling

## MARTI

6 km alergare

**Intensitate:** 80% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

5 km alergare usoara

## VINERI

Liber

## SAMBATA

Liber sau 20 de minute de alergare usoara

## 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