

# PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU SEMI-MARATON

#4

Timpul dorit: **sub 1:45**

Viteza: **4:59 sau mai rapid**

TOP4RUNNING



# SAPTAMANA 1

TIMPUL DORIT: SUB 1:45

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 6 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 6 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut. Intensitate:** viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

**5 km alergare rapida de rezistenta. Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**14 km cursa lunga. Intensitate:** 8 km la 80–85% din viteza cursei, 5 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 2

TIMPUL DORIT: SUB 1:45

## LUNI

1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 8 km alergare usoara

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

Intervale de 8 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut. **Intensitate:** viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

6 km alergare rapida de rezistenta. **Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

6 km de alergare de rezistenta usoara

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

14 km cursa lunga. **Intensitate:** 7 km la 80–85% din viteza cursei, 6 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 3

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 10 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 5 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut**

**Intensitate:** 105-110% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

**7 km alergare rapida de rezistenta. Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**16 km cursa lunga. Intensitate:** 9 km la 80–85% din viteza cursei, 6 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 4

TIMPUL DORIT: SUB 1:45

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 10 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 6 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut**

**Intensitate:** 105-110% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

**8 km alergare rapida de rezistenta. Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**15 km cursa lunga. Intensitate:** 6 km la 80–85% din viteza cursei, 8 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 5

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 10 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 7 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut**

**Intensitate:** 105-110% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

**8 km alergare rapida de rezistenta. Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**17 km cursa lunga. Intensitate:** 9 km la 80–85% din viteza cursei, 7 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 6

TIMPUL DORIT: SUB 1:45

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 10 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 8 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut**

**Intensitate:** 105-110% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

**8 km alergare rapida de rezistenta. Intensitate:** 85–90% din viteza cursei

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**18 km cursa lunga. Intensitate:** 8 km la 80–85% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei, 8 km la 90–95% din viteza cursei, 1 km la 80% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber

# SAPTAMANA 7

## LUNI

**1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 8 km alergare usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

**Intervale de 5 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut**

**Intensitate:** 105-110% din viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

Liber

## VINERI

**6 km de alergare de rezistenta usoara**

**Intensitate:** 75–80% din viteza cursei, rutina de incalzire, antrenament de mobilitate

## SAMBATA

**12 km cursa lunga**

**Intensitate:** 6 km la 80–85% din viteza cursei, 6 km la 90–95% din viteza cursei

## DUMINICA

Liber



# SAPTAMANA 8

TIMPUL DORIT: SUB 1:45

## LUNI

1 km alergare de incalzire, rutina de incalzire, 5 km alergare usoara

**Intensitate:** 75–80% din viteza din timpul cursei

## MARTI

Intervale de 5 x 1 km, mereu cu o pauza de 1 minut

**Intensitate:** viteza din timpul cursei

## MIERCURI

Liber

## JOI

5 km doar de amuzament. **Viteza usoara:** 80–85% din viteza cursei

## VINERI

Liber

## SAMBATA

Liber sau 20 de minute de alergare usoara

## DUMINICA

**Ziua competitiei:** Semi-maraton 21.1 km