

Plan de antrenament

Maraton - Nivel intermediar



9th WIZZ AIR CLUJ-NAPOCA
— MARATHON 2019 —

Pregătire specifică pentru maraton

3-4 antrenamente pe săptămână timp de 14 săptămâni

Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5	Săptămâna 6	Săptămâna 7
Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză
Marți 2 km alergare ușoară, 4 x 1000 m cu pauza activă de 3 min, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 3 x 1600 m cu pauza activă de 400 m, 2 km alergare ușoară	Marți Fartlek 12 km alergare ușoară, intercalat cu 8 x 30 secunde la ritm de 5km	Marți 2 km alergare ușoară, 6 x 800 m cu pauza activă de 400 m, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 3 x 1200m cu pauza activă de 3 min, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 4 x 1000 m cu pauza activă de 3 min, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 1-2-3-2-1-2-3 min la ritm de 10 km (pauză activa = perioadă de alergare)
Miercuri 30 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 50 min alergare ușoară	Miercuri 50 min alergare ușoară
Joi 2 km alergare ușoară, 4 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 4 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 6 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 6 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 6 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 8 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 8 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară
Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză
Sâmbătă 40 min alergare ușoară	Sâmbătă 40 min alergare ușoară	Sâmbătă 50 min alergare ușoară	Sâmbătă 50 min alergare ușoară	Sâmbătă 50 min alergare ușoară	Sâmbătă 60 min alergare ușoară	Sâmbătă 60 min alergare ușoară
Duminică 20 km Long Run	Duminică 24 km Long Run	Duminică 28 km Long Run	Duminică 32 km Long Run	Duminică 20 km Long Run	Duminică 24 km Long Run	Duminică 28 km Long Run
Săptămâna 8	Săptămâna 9	Săptămâna 10	Săptămâna 11	Săptămâna 12	Săptămâna 13	Săptămâna 14
Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză	Luni Pauză
Marți 2 km alergare ușoară, 6 x 1000 m cu pauza activă de 2 min, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 3 x 2000 m cu pauza activă de 3 min, 2 km alergare ușoară	Marți Fartlek 12 km alergare ușoară, intercalat cu 8 x 40 secunde la ritm de 5km	Marți 2 km alergare ușoară, 3 x 1600 m cu pauza activă de 400 m, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 6 x 800 m cu pauza activă de 400 m, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 10 x 400 m cu pauza activă 90 secunde, 2 km alergare ușoară	Marți 2 km alergare ușoară, 10 x 200 m lansat cu pauza activă de 1 min, 2 km alergare ușoară
Miercuri 50 min alergare ușoară	Miercuri 50 min alergare ușoară	Miercuri 50 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 40 min alergare ușoară	Miercuri 30 min alergare ușoară
Joi 2 km alergare ușoară, 8 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 10 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 10 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 8 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 6 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 4 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară	Joi 2 km alergare ușoară, 3 km Tempo Run (ritm de semimaraton) 2 km alergare ușoară
Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză	Vineri Pauză
Sâmbătă 60 min alergare ușoară	Sâmbătă 60 min alergare ușoară	Sâmbătă 50 min alergare ușoară	Sâmbătă 50 min alergare ușoară	Sâmbătă 40 min alergare ușoară	Sâmbătă 40 min alergare ușoară	Sâmbătă 30 min alergare ușoară
Duminică 32 km Long Run	Duminică 24 km Long Run	Duminică 28 km Long Run	Duminică 36 km Long Run	Duminică 28 km Long Run	Duminică 20 km Long Run	Duminică RACE DAY!

un program:



Înscrie-te acum la proba de 42 km sau 21 km
sau hai cu colegii la ștafeta de 4 x 10,55 km
ori cu prietenii la crosul de 10 km sau cel de 5 km:

www.maraton-cluj.ro



GROW YOUR WINGS!