

Plan de antrenament Semimaraton



9th WIZZ AIR CLUJ-NAPOCA
— MARATHON 2019 —

Pregătire specifică pentru semimaraton
timp de 14 săptămâni

Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5	Săptămâna 6	Săptămâna 7
<p>Luni 10 km alergare ușoară + 4 x 8 secunde sprint</p> <p>Marți 8 km alergare ușoară,</p> <p>Miercuri 10 km alergare ușoară</p> <p>Joi Pauză</p> <p>Vineri 8 km alergare ușoară + 4 x 8 secunde sprint</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 12 km Easy Run</p>	<p>Luni 10 km alergare ușoară + 5 x 8 secunde sprint</p> <p>Marți 12 km alergare ușoară, intercalat cu 6 x 30 secunde la ritm de 5 km,</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 6 km alergare ușoară + 5 x 8 secunde sprint</p> <p>Vineri 10 km alergare ușoară cu ultimele 5 minute moderat</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 14 km Easy Run cu ultimele 15 minute moderat</p>	<p>Luni 10 km alergare ușoară</p> <p>Marți 12 km alergare ușoară, intercalat cu 6 x 40 secunde la ritm de 5 km,</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 6 km alergare ușoară + 8 x 8 secunde sprint</p> <p>Vineri 12 km alergare ușoară cu ultimele 10 minute moderat</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 16 km Easy Run cu ultimele 20 minute moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 6 x 45 sec la ritm de 3 km cu pauza activă de 45 secunde, 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 10 km alergare ușoară, + 8 x 8 secunde sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară 5km la ritm moderat 3 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 17 km Easy Run</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 1-2-3-2-1 min la ritm de 5 km cu pauza activă 400 m, 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 10 km alergare ușoară, + 6 x 10 secunde sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară 6 km la ritm moderat 3 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 19 km cu ultim. 5' susținut</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 8 x 1 min, recuperare activă 1 min 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 10 km alergare ușoară, + 8 x 10 secunde sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară 6 km la ritm moderat 3 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 19 km cu ultim. 10' susținut</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 1-2-3-2-1-2-3 min la ritm de 5 km cu pauza activă 400 m, 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 8 km alergare ușoară</p> <p>Joi 6 km alerg. ușoară, 6 x 10" sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară , 2 x 3 km la ritm semimaraton, pauză activă 4 min., 3 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 22 km Easy Run</p>
Săptămâna 8	Săptămâna 9	Săptămâna 10	Săptămâna 11	Săptămâna 12	Săptămâna 13	Săptămâna 14
<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 8 x 10 secunde la ritm de 5 km cu pauza activă 90 secunde, 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 6 km alergare ușoară</p> <p>Joi 6 km alerg. ușoară, 6 x 10" sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară , 8 km la ritm semimaraton, pauză activă 4 min., 3 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 19 km cu ultim. 10' susținut</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 8 x 1 min, pauză activă 1 min., 3 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 10 km alergare ușoară</p> <p>Joi 6 km alerg. ușoară, 6 x 10" sprint</p> <p>Vineri 2 km alergare ușoară , 4 x 1600 m, pauză activă 1 min., 2 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 22 km cu ultim. 10' moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 2 km alergare ușoară, 4 x 3 min la ritm de 5 km cu pauza activă 400 m, 2 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 6 km alergare ușoară</p> <p>Joi 5 km alerg. ușoară, 6 x 10" sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară , 10 km la ritm semimaraton, 2 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 21 km cu ultim. 20' moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 6 x 800, cu 2 minute pauza activă, 2 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 8 km alergare ușoară</p> <p>Joi 5 km alerg. ușoară, 6 x 10" sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară , 2 x 5 km la ritm semimaraton, 1' pauză activă 2 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 22 km cu ult. 20' moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 5 x 1 km, cu 90 secunde pauza activă, 2 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 5 km alergare ușoară</p> <p>Joi 5 km alerg. ușoară, 8 x 10" sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară , 14 km la ritm semimaraton, 2 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă Pauză</p> <p>Duminică 19 km cu ult. 15' moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 3 km alergare ușoară, 2 x 6 min la ritm de 5 km, pauză activă 3 min 2 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri Pauză</p> <p>Joi 6 km alergare ușoară, + 4 x 10 secunde sprint</p> <p>Vineri 3 km alergare ușoară 2 x 5 km cu 4 min pauză activă 2 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 6 km alergare ușoară</p> <p>Duminică 16 km cu ultim. 10' moderat</p>	<p>Luni Pauză</p> <p>Marți 2 km alergare ușoară, 2x 1600 m cu 3 min recuperare activă 2 km alergare ușoară</p> <p>Miercuri 6 km alergare ușoară</p> <p>Joi 6 km alerg. ușoară, 2 x 10" sprint</p> <p>Vineri 6 km alergare ușoară</p> <p>Sâmbătă 30 min alergare ușoară</p> <p>Duminică RACE DAY!</p>

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!