

Program antrenament 20.03.2017-02.04.2017

LUNI:

Alergare usoara 30-40 min

Forta:flotari,abdomene,extensii spate,genuflexiuni 8-10 min

Stretching static 6-8 min

MARTI:

Alergare usoara 6 min

Exercitii de mobilitate,stretching dinamic+ scoala alergarii/speciale 15 min

4 lansate de 60 m cu pauza de 30-40 sec intre alergari

2 serii X 10 sprinturi (90-95% intensitate) de 50m dupa cum urmeaza:

- Set1: 50m sprint urmat de pauza activa 50 m alergare usoara (10X);
- Intre serii 4 min pauza;
- Set 2: 50m sprint urmat de pauza activa 50 m alergare usoara (10X).

Alergare usoara 5 min

Stretching static 6-8 min

MIERCURI:

Pauza

JOI:

Alergare usoara 6 min

Exercitii de mobilitate,stretching dinamic+ scoala alergarii/speciale 15 min

2 serii X 5 sprinturi(int max) dupa cum urmeaza:

Set 1: - 10m mers urmat de 20 m sprint;

- 10m pas adaugat urmat de 30m sprint;
- 10 m alergare usoara urmat de 40 m sprint;
- 10 m pas adaugat urmat de 30 m sprint;
- 10m alergare cu spatele urmat de 20m sprint.

Set 2: se repeta setul 1 de sprinturi

*intre cele 2 serii de sprinturi se face 5 min pauza de stretching

Alergare usoara 5 min

Stretching static 6-8 min

VINERI:

Pauza

SAMBATA:

Meci

DUMINICA:

Meci