

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița
Telefon/ fax: 0243 212249
E-mail: ajf.ialomita@frf.ro

PLAN DE PREGĂTIRE FIZICĂ- exemplu pentru 2 antrenamente săptămânale

Ziua 1:

- încălzire 10-12 min

-alergare ușoară 5 min

- exerciții din școala alergării și săriturii:

alergare cu joc de gleznă

alergare cu genunchii sus

alergare cu pendularea gambei pe coapsă

alergare cu pas săltat

alergare cu pas sărit

alergare cu spatele

alergare cu pas adăugat -2 serii / 30-40 m

-exerciții de gimnastică și stretching

-alergare tempo uniform 30-35 minute, aprox 6-7 km

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale; 3-4 serii a 40-50 repetări

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare: 3-4 serii a 10 -15 repetări

Revenirea organismului după efort: 7-8 min

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița

Telefon/ fax: 0243 212249

E-mail: ajf.ialomita@frf.ro

-alergare ușoară

- mers cu inspirație și expirație
- exerciții de stretching și gimnastică articulară

Zlua 2:

- încălzire 10-12 min
- alergare ușoară -5 min
- exerciții din școala alergării și săriturii:
 - alergare cu joc de gleznă
 - alergare cu genunchii sus
 - alergare cu pendularea gambei pe coapsă
 - alergare cu pendularea gambei înainte
 - alergare cu pas săltat
 - alergare cu pas sărit
 - alergare cu spatele
 - alergare cu pas adăugat -2 serii / 30-40 m
- gimnastică articulară
- alergare 30 min, la fiecare 3 min se face o rupere de ritm pe 100m sau 30", intensitate 80-85%
- mobilitate 10 min, în care se întind bine toate grupele musculare.

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița

Telefon/ fax: 0243 212249

E-mail: ajf.ialomita@frf.ro

- **exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale:** 3-4 serii a 40-50 repetări
- **exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare;** flotări 3-4 serii a 10-15 repetări.

Revenirea organismului după efort: 7-8 min.

- alergare ușoară
- mers cu inspirație și expirație
- exerciții de stretching și gimnastică articulară

