

Gatesc si mananc tot ce imi face pofta

Săptămâna	Antrenament 1	Antrenament 2	Antrenament 3
1	5 minute încălzire 60 s alergare / 90 s mers X 8	5 minute încălzire 60 s alergare / 90 s mers X 8	5 minute încălzire 60 s alergare / 90 s mers X 8
2	5 minute încălzire 90 s alergare / 2 m mers X 6	5 minute încălzire 90 s alergare / 2 m mers X 6	5 minute încălzire 90 s alergare / 2 m mers X 6
3	5 minute încălzire 90 s alergare 90 s mers 3 m alergare 3 m mers X 2	5 minute încălzire 90 s alergare 90 s mers 3 m alergare 3 m mers X 2	5 minute încălzire 90 s alergare 90 s mers 3 m alergare 3 m mers X 2
4	5 minute încălzire 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare 2.5 m mers 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare	5 minute încălzire 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare 2.5 m mers 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare	5 minute încălzire 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare 2.5 m mers 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare
5	5 minute încălzire 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare 2.5 m mers 3 m alergare 90 s mers 5 m alergare	5 minute încălzire 8 m alergare 5 m mers 8 m alergare	5 minute încălzire 20 m alergare
6	5 minute încălzire 5 m alergare 3 m mers 8 m alergare 3 m mers 5 m alergare	5 minute încălzire 10 m alergare 3 m mers 10 m alergare	5 minute încălzire 25 m alergare
7	5 minute încălzire 25 m alergare	5 minute încălzire 25 m alergare	5 minute încălzire 25 m alergare
8	5 minute încălzire 28 m alergare	5 minute încălzire 28 m alergare	5 minute încălzire 28 m alergare
9	5 minute încălzire 30 m alergare	30 m alergare	5 minute încălzire 30 m alergare

Aceasta este varianta tradusa a programului Couch to 5K de aici http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml