



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
28 October 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	30.07 - 05.08	06.08 - 12.08	13.08 - 19.08	20.08 - 26.08
ПН	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*50 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*60 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*70 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СР	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ЧТ	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 30 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на пояс,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*60 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1.5 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 40 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо,руки на пояс,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 50 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на пояс,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
ПТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СБ	Легкий біг 2-3 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 3 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 3-4 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 4-5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.
Тижневий кілометраж	9.8 км	10 км	11.2 км	12.4 км



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
28 October 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	27.08 - 02.09	03.09 - 09.09	10.09 - 16.09	17.09 - 23.09
ПН	Легкий біг до 4 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг до 5 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Розминка 10хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 8*200м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 3 прискорення можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Розминка 10хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 5*400м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 2 прискорення можна зайти у червону зону)/400м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+7 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу (відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+5 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+5 прискорень по 2 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+2 серії прискорень: 3 хв (55-60% від максимально можливого)/ 3 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)/2 хв./2 хв. легкого бігу/1 хв./1 хв. легкого бігу/3 хв.легкого бігу+ заминка 1С хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 1-1.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмірно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 1-1.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах, опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмірно закидаємо назад, амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу, коліна прямі, приземляємося на передню частину стопи, просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо, руки на поясі, амплітуда кроку широка, першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмірно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмірно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СБ	Легкий біг 4-5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
Тижневий кілометраж	18 км	20 км	21.5 км	24.5 км



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
28 October 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	24.09 - 30.09	01.10 - 07.10	08.10 - 14.10	15.10 - 21.10	22.10 - 28.10
ПН	Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 3*800м(біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останнє прискорення можна зайти у червону зону)/600м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 2000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+3*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 3000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+3*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 6*7*400м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400м можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах, опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад, амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу, коліна прямі, приземляємося на передню частину стопи, просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу, нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні, навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо, руки на поясі, амплітуда кроку широка, першу половину дистанції проходимо правим боком, потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах, опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад, амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу, коліна прямі, приземляємося на передню частину стопи, просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу, нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні, навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо, руки на поясі, амплітуда кроку широка, першу половину дистанції проходимо правим боком, потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах, опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад, амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу, коліна прямі, приземляємося на передню частину стопи, просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу, нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні, навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо, руки на поясі, амплітуда кроку широка, першу половину дистанції проходимо правим боком, потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах, опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад, амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу, коліна прямі, приземляємося на передню частину стопи, просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу, нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні, навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками (тулуб тримаємо прямо, руки на поясі, амплітуда кроку широка, першу половину дистанції проходимо правим боком, потім лівим)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Легкий біг 3-4 км (або відпочинок)
СБ	Легкий біг 7 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 7 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 3 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.)+5 прискорень по 60м , вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Змагання
Тижневий кілометраж	23.1 км	24.5 км	25.5 км	25.7 км	