



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
20 October 2019

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	1 19-25 серпня	2 26 серпня - 1 вересня	3 2-8 вересня
<b>ПН</b>	Легкий біг до 6 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг до 6 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 10×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 3 прискорення можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	Фартлек: Розминка 15 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 15 хв. (ЧСС зелена зона 130–140 уд./хв.) + 6 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 15 хв. (ЧСС зелена зона 130–140 уд./хв.) + 7 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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	Розминка 2,5 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 8 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)
<b>СБ</b>	Легкий біг 8–9 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Тестовий забіг. Розминка 10 хв легкого бігу, вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи для розминки по 20 м + 5 прискорень по 60 м.	Легкий біг 10 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок, сауна, масаж.	Відпочинок
<b>тижневий кілометраж</b>	<b>27,9 км</b>	<b>30,1 км</b>	<b>34,2 км</b>

- рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік
- рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону
- СБВ** — спеціальні бігові вправи
- РБ** — розминочний біг
- ЗБ** — заминочний біг

**МСК** — тренування – інтервали виконуються на рівні 90–95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному темпу на 5 км.

**Аеробний крос** — звичайний темп з середнім навантаженням.

**Контрольний біг, контрольне тренування** — максимально наближена швидкість до змагального темпу запланованої дистанції.



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
20 October 2019

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	4 9-15 вересня	5 16-22 вересня	6 23-29 вересня
<b>ПН</b>	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 7×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 2 прискорення можна зайти у червону зону) / 400 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 5×800 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останнє прискорення можна зайти у червону зону) / 600 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 8×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130–140 уд./хв.) + 3 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 10 хв (зелена зона 135–145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130–140 уд./хв.) + 10 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 15 хв. (ЧСС зелена зона 130–140 уд./хв.) + 10 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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135–145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6–8 км (ЧСС до 145 уд./хв.)
<b>СБ</b>	Легкий біг 10–11 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 11–12 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Тестовий забіг 10 км. Розминка 10 хв. легкого бігу. Вправи на гнучкість. СБВ по 30 м + 5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу). Заминка 10 хв. легкого бігу.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>тижневий кілометраж</b>	<b>36,5 км</b>	<b>36,7 км</b>	<b>37,3 км</b>

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

**СБВ** — спеціальні бігові вправи

**РБ** — розминочний біг

**ЗБ** — заминочний біг

**МСК** — тренування – інтервали виконуються на рівні 90–95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному темпу на 5 км.

**Аеробний крос** — звичайний темп з середнім навантаженням.

**Контрольний біг, контрольне тренування** — максимально наближена швидкість до змагального темпу запланованої дистанції.



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
20 October 2019

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	<b>7</b> 30 вересня - 6 жовтня	<b>8</b> 7-13 жовтня	<b>9</b> 14-20 жовтня
<b>ПН</b>	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 10×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 9-10×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Фартлек: Розминка 15 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).
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд./хв.) + 10 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 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд./хв.) + 10 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 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд./хв.) + 10 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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135-145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Розминка 3 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони — 135-145 уд./хв.), вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6-7 км (або відпочинок)
<b>СБ</b>	Легкий біг 12-13 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 5 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд./хв.) + 5 прискорень по 60 м, вправи на гнучкість 5 хв.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	<b>СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!</b>
<b>тижневий кілометраж</b>	<b>38,2 км</b>	<b>34,3 км</b>	

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

**СБВ** — спеціальні бігові вправи

**РБ** — розминочний біг

**ЗБ** — заминочний біг

**МСК** — тренування – інтервали виконуються на рівні 90-95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному темпу на 5 км.

**Аеробний крос** — звичайний темп з середнім навантаженням.

**Контрольний біг, контрольне тренування** — максимально наближена швидкість до змагального темпу запланованої дистанції.