



Wizz Air Kyiv City Marathon 2016 Preparation

Wizz Air Kyiv City Marathon ORD



Чотири групи підготовки

«42 км»

для
досвідчених
бігунів, тих, хто
планує бігти
марафон;

«21 км»

для досвідчених
бігунів, тих, хто
планує бігти
півмарафон;

«10 км»

середній рівень
підготовки, або ті,
хто бігтиме 10 км;

«Новачки»

для тих хто не
займається бігом
регулярно та тих, хто
планує бігти 5 км.

Розклад тренувань



30 липня, 08:30
10 вересня, 8:30
1 жовтня, 08:30 –
Поштова площа (місце
зустрічі: Mc Donald's);



06 серпня, 08:30
03 вересня, 08:30 – Парк
Партизанської Слави
(місце зустрічі: м.
Червоний Хутір);



13 серпня, 08:30 –
Труханів острів (місце
зустрічі: біля стадіону
“Динамо”);



20 серпня, 08:30 –
Голосіївський парк (місце
зустрічі: пам'ятник
Рильському М.Т.);



27 серпня, 08:30
17 вересня, 08:30 –
ВДНГ (місце зустрічі:
центральный вхід);



24 вересня, 08:30 –
Національний ботанічний
Сад імені Гришко НАН
України (центральный вхід);

Серія забігів – Long Training

- Спеціальні контрольні забіги у рамках підготовки до марафону або півмарафону
- **Можливість протягом** останніх двох-трьох місяців, протестувати свою бігову та функціональну готовність та взяти участь у серії тестових забігів **“Long Training”**;
- Два тестових забіги на **20 км** (27.08.2016) і **30 км** (17.09.2016), із супроводом пейсмейкерів.



Wizz Air Kyiv City Marathon – Long training run 20 km

20 км учасники долають в темпі 80% від змагального, відповідно до фінішного часу марафону: 3:00; 3:15; 3:30; 3:45; 4:00; 4:15; 4:30.



27 серпня, 9:00 – ВДНГ (місце зустрічі: центральний вхід): **Маршрут:** 20 км: 4 кола по 5 км; **Видача стартових номерів:** 08:00 – 09:00

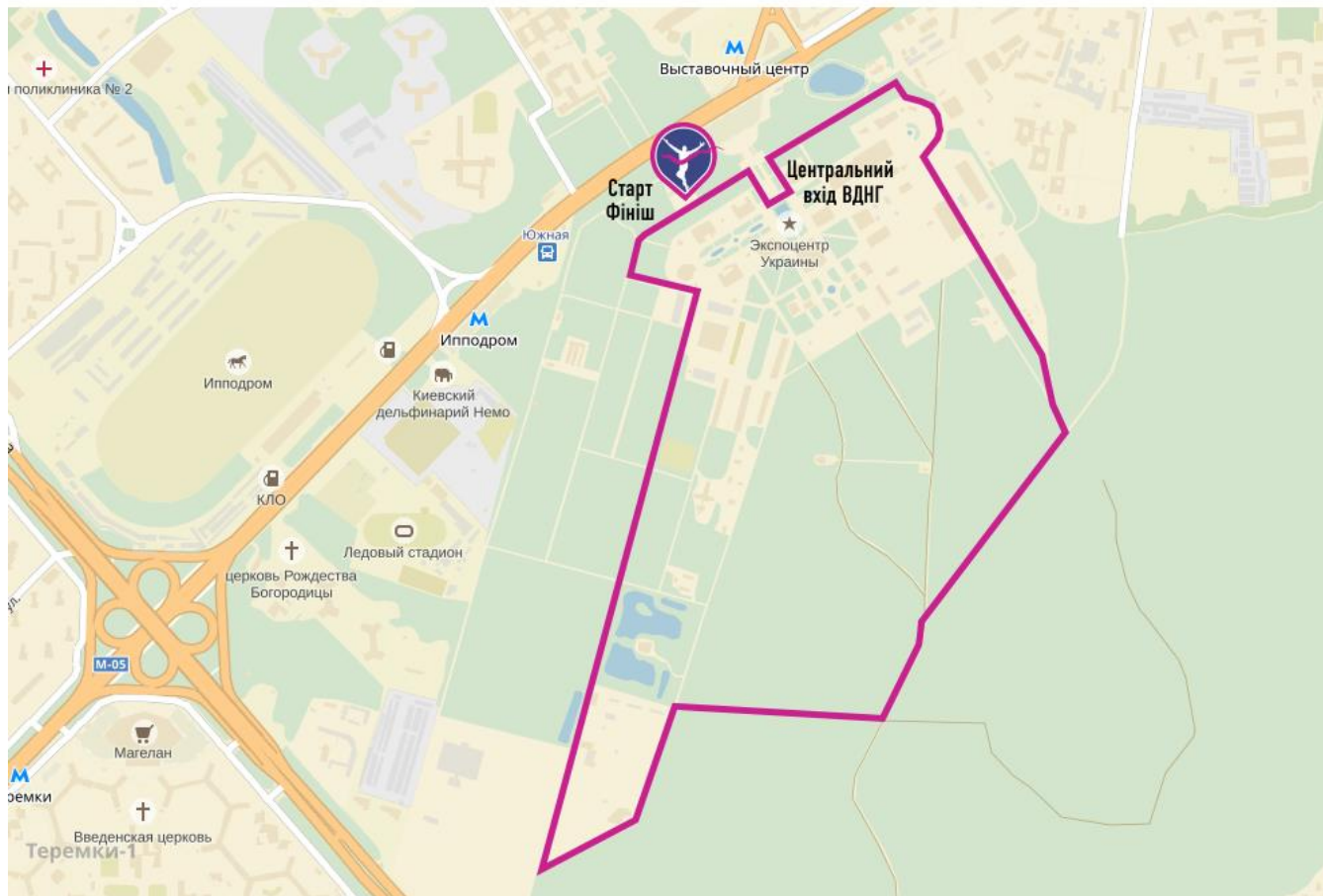
Wizz Air Kyiv City Marathon – Tune UP! 30 km

30 км учасники долають у змагальному темпі, відповідно до фінішного часу марафону: 3:00; 3:15; 3:30; 3:45; 4:00; 4:15; 4:30.



17 серпня, 9:00 – ВДНГ (місце зустрічі: центральний вхід): **Маршрут:** 30 км: 6 кіл по 5 км; **Видача стартових номерів:** 08:00 – 09:00

Мапа Long Training 20/30 km



Наш тренерський склад



Костянтин Лебедєв
Група "42"

Майстер спорту, Рекордсмен Європи серед юнаків з бігу на 10000 м Призер матчу СРСР-США серед юніорів. Призер в класичному марафоні в Афінах 1978 р Заслужений тренер з легкої атлетики.



Олександра Азарова
Група "21"

майстер спорту, рекордсменка України серед молоді з напівмарафону, переможниця та призерка чемпіонатів України, переможниця ЧС з марафону серед поліцейських.

Наш тренерський склад



Ірина Ліщинська
Група “Новачки”

заслужений майстер спорту,
багаторазова чемпіонка України,
срібна призерка Олімпійських Ігор у
Пекіні, срібна призерка чемпіонату
Світу в Осаці (2007р.).



Олександр Доманчук
Група “10”

майстер спорту, багаторазовий
чемпіон України серед юніорів та
молоді з легкої атлетики, учасник
Чемпіонатів Європи. Учасник
марафону в Амстердамі.