

Заочна програма підготовки до Wizz Air Kyiv City Marathon 2016
21.0975 км



День	Число	Тренування
<i>Сб</i>	30.07.16	
<i>Нд</i>	31.08.16	Розминка 25хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60 метрів, випади 20 кроків, прискорення по 100 метрів-5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Пн</i>	01.08.16	Легкий біг 10-12 км (ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	02.08.16	Розминка 25хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60 метрів, випади 20 кроків, прискорення по 100 метрів-5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Ср</i>	03.08.16	Легкий біг до 8 км(ЧСС до 145), вправи на гнучкість.
<i>Чт</i>	04.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	05.08.16	Легкий біг до 8 км(ЧСС до 145), вправи на гнучкість.
	06.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) під гірку по 60 метрів, випади 20 кроків, забігання в гірку по 150 метрів-5 разів, прискорення по 100 метрів- 5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Сб</i>	07.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	08.08.16	Легкий біг 10-12 км (ЧСС до 145), вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	09.08.16	Легкий біг 8-10 км(ЧСС до 145), вправи на гнучкість.
<i>Ср</i>	10.08.16	
<i>Чт</i>	11.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	12.08.16	Легкий біг 8-10 км(ЧСС до 145), вправи на гнучкість.
	13.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи (СБВ) по 60метрів,забігання в гірку по 200 метрів-5 разів, прискорення по 100 метрів-5 разів. Робимо 2 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Сб</i>	14.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	15.08.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	16.08.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Ср</i>	17.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60 метрів,забігання в гірку по 200 метрів-5 разів, прискорення по 100 метрів-5 разів. Робимо 2 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Чт</i>	18.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	19.08.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	20.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Забігання в гірку по 250 метрів- 10 разів, прискорення по 100 метрів-10 разів. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	21.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	22.08.16	Розвиваючий кросс 12-13 км(ЧСС до 165), вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	23.08.16	Легкий біг 8-10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Ср</i>	24.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Забігання в гірку по 200-250 метрів- 10 разів, прискорення по 100 метрів - 10 разів. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
<i>Чт</i>	25.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	26.08.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	27.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 400 метрів(ЧСС до 170) через 400 метрів бігу трускою. Робимо 10 таких прискорень. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	28.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	29.08.16	Легкий біг 14 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	30.08.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Ср</i>	31.08.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 200 метрів(ЧСС до 170) через 200 метрів бігу трускою. Робимо 15 таких прискорень. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Чт</i>	01.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	02.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	03.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Забігання в гірку по 200 метрів- 15 разів, прискорення по 100 метрів - 10 разів. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	04.09.16	Легкий біг 14-15 км, вправи на гнучкість

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	05.09.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	06.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 300 метрів(ЧСС до 170) через 200 метрів бігу трускою. Робимо 8 таких відрізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10 хв.(ЧСС до 130)
<i>Ср</i>	07.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Чт</i>	08.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	09.09.16	Легкий біг 6 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	10.09.16	Змагання 10 км(контрольний старт) Інтерспорт.
<i>Нд</i>	11.09.16	Легкий біг 14 км,вправи на гнучкість

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	12.09.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	13.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 600метрів(ЧСС до 170) через 200 метрів бігу трускою, 400 м через 200 м бігу трускою,200 м через 200 м бігу трускою. Робимо 3-4 таких серії. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Ср</i>	14.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Чт</i>	15.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	16.09.16	Легкий біг до 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	17.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 1000 метрів(ЧСС до 170) через 1000 метрів бігу трускою. Робимо 5-6 таких відрізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	18.09.16	Легкий біг до 18 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	19.09.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	20.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 600метрів(ЧСС до 170) через 200 метрів бігу трускою,400 м через 200 м бігу трускою,200 м через 200м бігу трускою. Робимо 3-4 таких серії. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Ср</i>	21.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Чт</i>	22.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	23.09.16	Легкий біг до 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
<i>Сб</i>	24.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 1000 метрів(ЧСС до 170) через 1000 метрів бігу трускою. Робимо 5-6 таких відрізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	25.09.16	Легкий біг до 18 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	26.09.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	27.09.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 1500метрів(ЧСС до 170) через 1000метрів бігу трускою. Робимо 3-4 таких відрізки. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Ср</i>	28.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
<i>Чт</i>	29.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	30.09.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
<i>Сб</i>	01.10.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 500метрів(ЧСС до 170) через 500метрів бігу трускою. Робимо 8-10 таких відрізки. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Нд</i>	02.10.16	Легкий біг до 15 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	03.10.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	04.10.16	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
<i>Ср</i>	05.10.16	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 300метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу трускою. Робимо 8 таких відрізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
<i>Чт</i>	06.10.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	07.10.16	Легкий біг 5-6 км(ЧСС до 145),легкі прискорення по 60м*5 повторень,заминка 10хв,вправи на гнучкість
<i>Сб</i>	08.10.16	Відпочинок
<i>Нд</i>	09.10.16	Участь в WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON 2016