

**Заочна програма підготовки до Wizz Air Kyiv City Marathon 2016**  
42.195 км



День	Число	Тренування
<i>Сб</i>	30.07.16	Тривалий біг 18- 20 км, пульс 140-150
<i>Нд</i>	31.08.16	Відпочинок
<i>Пн</i>	01.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 8 разів: 3хвилини-біг/2хв- заминка на пульсі (165/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Вт</i>	02.08.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Ср</i>	03.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 80 м Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	04.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	05.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів: 2хвилин-біг/1хв- заминка на пульсі (170/140) Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	06.08.16	Тривалий біг 22-25 км, пульс 140-150
<i>Нд</i>	07.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	08.08.16	Повільний біг 8-10 км, пульс 130
<i>Вт</i>	09.08.16	Відпочинок
<i>Ср</i>	10.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин Розтяжка Спеціальні бігові вправи (СБВ) Тест: 2000, на пульсі 175 Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	11.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	12.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 3 підйоми по 60 м Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	13.08.16	Тривалий біг 25-28 км, пульс 140-150
<i>Нд</i>	14.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	15.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів: 15 хвилин-біг/2хв- заминка на пульсі (170/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Вт</i>	16.08.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Ср</i>	17.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 5 підйомів по 60 м Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	18.08.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	19.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів: 30 хвилин-біг/1хв- заминка на пульсі (165/140) Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	20.08.16	Тривалий біг 15-18 км, пульс 140-150
<i>Нд</i>	21.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	22.08.16	Повільний біг 8 км, пульс 130
<i>Вт</i>	23.08.16	Відпочинок
<i>Ср</i>	24.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин Розтяжка Спеціальні бігові вправи (СБВ) Тест: 1000, на пульсі 175 Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	25.08.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Пт</i>	26.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 2 підйоми по 60 м Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	27.08.16	Разминочний біг - 15 хвилин, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 20км, пульс 165 Заминка- 10 хвилин
<i>Нд</i>	28.08.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	29.08.16	Повільний біг 15 км, пульс 130
<i>Вт</i>	30.08.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Ср</i>	31.08.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 15 разів: 20 хвилин-біг/2хв- заминка на пульсі (165/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	01.09.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Пт</i>	02.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	03.09.16	Тривалий біг 32-35 км, пульс 140-150
<i>Нд</i>	04.09.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	05.09.16	Повільний біг 8 км, пульс 130
<i>Вт</i>	06.09.16	Відпочинок
<i>Ср</i>	07.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 8 разів: 1 хвилин-біг/2хв- заминка на пульсі (165/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	08.09.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Пт</i>	09.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 2 підйоми по 50 м Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	10.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 10 км, пульс 175 Заминка- 10 хвилин
<i>Нд</i>	11.09.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	12.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів: 15 хвилин-біг/1хв- заминка на пульсі (170/140) Заминка- 10 хвилин
<i>Вт</i>	13.09.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Ср</i>	14.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 7 разів: 2 хвилини-біг/2 хв- заминка на пульсі (160/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	15.09.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	16.09.16	Повільний біг 8 км, пульс 130
<i>Сб</i>	17.09.16	Разминочний біг - 15 хвилин, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 30 км, пульс 165 Заминка- 10 хвилин
<i>Нд</i>	18.09.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	19.09.16	Повільний біг 8 км, пульс 130
<i>Вт</i>	20.09.16	Відпочинок
<i>Ср</i>	21.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 15 разів: 20 хвилин-біг/2 хв- заминка на пульсі (170/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	22.09.16	Відпочинок чи 8 км, пульс 130
<i>Пт</i>	23.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 3 підйоми по 60 м Заминка- 10 хвилин
<i>Сб</i>	24.09.16	Тривалий біг 25км, пульс 145
<i>Нд</i>	25.09.16	Повільний біг 8 км, пульс 130

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	26.09.16	Відпочинок
<i>Вт</i>	27.09.16	Повільний біг 10 км, пульс 130
<i>Ср</i>	28.09.16	Відпочинок
<i>Чт</i>	29.09.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 8 разів: 3 хвилини-біг/2 хв- заминка на пульсі (170/130) Заминка- 10 хвилин
<i>Пт</i>	30.09.16	Відпочинок
<i>Сб</i>	01.10.16	Тривалий біг 15 км, пульс 145
<i>Нд</i>	02.10.16	Відпочинок

День	Число	Тренування
<i>Пн</i>	03.10.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів: 1 хвилини-біг/1 хв- заминка на пульсі (160/140) Заминка- 10 хвилин
<i>Вт</i>	04.10.16	Повільний біг 15 км, пульс 145
<i>Ср</i>	05.10.16	Разминочний біг - 20 хвилин, пульс 150 Розтяжка Фартлек 5 разів: 4 хвилини-біг/2 хв- заминка на пульсі (160/140) Заминка- 10 хвилин
<i>Чт</i>	06.10.16	Відпочинок
<i>Пт</i>	07.10.16	Повільний біг 6 км, пульс 130
<i>Сб</i>	08.10.16	Повільний біг 6 км, пульс 130 або відпочинок
<i>Нд</i>	09.10.16	Участь в WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON 2016