

**Заочна програма підготовки до Wizz Air Kyiv City Marathon 2016**  
**Мої перші 5 км**



| День      | Число           | Тренування  |
|-----------|-----------------|---|
| <b>Пн</b> | <b>01.08.16</b> | 15 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. При бігу рот повинен завжди бути відкритий, щоб звичайно дихати одночасно носом і ротом. Після бігу зробити вправи на гнучкість. |
| <b>Вт</b> | <b>02.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Ср</b> | <b>03.08.16</b> | 15 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість і вправи для м'язів преса і спини (планка ...)  |
| <b>Чт</b> | <b>04.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Пт</b> | <b>05.08.16</b> | 15 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Не забувайте про правильне дихання. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <b>Сб</b> | <b>06.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Нд</b> | <b>07.08.16</b> | Відпочинок  |

| День      | Число           | Тренування  |
|-----------|-----------------|---|
| <b>Пн</b> | <b>08.08.16</b> | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.                          |
| <b>Вт</b> | <b>09.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Ср</b> | <b>10.08.16</b> | 15 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 2 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + додаємо віджимання. |
| <b>Чт</b> | <b>11.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Пт</b> | <b>12.08.16</b> | 20 хвилин легкого бігу, вправи на гнучкість. Зробити 2 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс і піднімитися на носки, а потім опускатися.                    |
| <b>Сб</b> | <b>13.08.16</b> | Відпочинок  |
| <b>Нд</b> | <b>14.08.16</b> | Відпочинок  |

| День      | Число           | Тренування   |
|-----------|-----------------|--|
| <b>Пн</b> | <b>15.08.16</b> | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <b>Вт</b> | <b>16.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Ср</b> | <b>17.08.16</b> | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 2 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + додаємо віджимання. |
| <b>Чт</b> | <b>18.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Пт</b> | <b>19.08.16</b> | 20 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 2 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс і піднімитися на носки, а потім опускатися.                       |
| <b>Сб</b> | <b>20.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Нд</b> | <b>21.08.16</b> | Відпочинок   |

| День      | Число           | Тренування   |
|-----------|-----------------|--|
| <b>Пн</b> | <b>22.08.16</b> | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <b>Вт</b> | <b>23.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Ср</b> | <b>24.08.16</b> | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 2 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + додаємо віджимання. |
| <b>Чт</b> | <b>25.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Пт</b> | <b>26.08.16</b> | 25 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 3 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - піднімитися на носки, а потім опускатися.                       |
| <b>Сб</b> | <b>27.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Нд</b> | <b>28.08.16</b> | Відпочинок   |

| День      | Число           | Тренування   |
|-----------|-----------------|--|
| <b>Пн</b> | <b>29.08.16</b> | 20 хвилин бігу. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <b>Вт</b> | <b>30.08.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Ср</b> | <b>31.08.16</b> | 20 хвилин бігу. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 2 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + додаємо віджимання. |
| <b>Чт</b> | <b>01.09.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Пт</b> | <b>02.09.16</b> | 30 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 3 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - піднімитися на носки, а потім опускатися.   |
| <b>Сб</b> | <b>03.09.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Нд</b> | <b>04.09.16</b> | Відпочинок   |

| День      | Число           | Тренування   |
|-----------|-----------------|--|
| <b>Пн</b> | <b>05.09.16</b> | 20 хвилин бігу. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <b>Вт</b> | <b>06.09.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Ср</b> | <b>07.09.16</b> | 20 хвилин бігу. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 3 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + віджимання.   |
| <b>Чт</b> | <b>08.09.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Пт</b> | <b>09.09.16</b> | 30 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 3 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - піднімитися на носки, а потім опускатися. |
| <b>Сб</b> | <b>10.09.16</b> | Відпочинок   |
| <b>Нд</b> | <b>11.09.16</b> | Відпочинок   |

| День      | Число    | Тренування   |
|-----------|----------|--|
| <i>Пн</i> | 12.09.16 | 20 хвилин бігу. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість.  |
| <i>Вт</i> | 13.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Ср</i> | 14.09.16 | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 3 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + віджимання. |
| <i>Чт</i> | 15.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Пт</i> | 16.09.16 | 35 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 3 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - підніматися на носки, а потім опускатися.               |
| <i>Сб</i> | 17.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Нд</i> | 18.09.16 | Відпочинок   |

| День      | Число    | Тренування   |
|-----------|----------|--|
| <i>Пн</i> | 19.09.16 | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість. Зробити 2 серії присідань.                           |
| <i>Вт</i> | 20.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Ср</i> | 21.09.16 | 20 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 3 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + віджимання.                                     |
| <i>Чт</i> | 22.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Пт</i> | 23.09.16 | 40 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 3 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - підніматися на носки, а потім опускатися. |
| <i>Сб</i> | 24.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Нд</i> | 25.09.16 | Відпочинок   |

| День      | Число    | Тренування   |
|-----------|----------|--|
| <i>Пн</i> | 26.09.16 | 20 хвилин бігу. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. Після бігу зробити вправи на гнучкість. Зробити 3 серії присідань.   |
| <i>Вт</i> | 27.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Ср</i> | 28.09.16 | 20 хвилин бігу. Після бігу зробити вправи на гнучкість і 3 серії вправ для м'язів преса і спини (планка ...) + віджимання.   |
| <i>Чт</i> | 29.09.16 | Відпочинок   |
| <i>Пт</i> | 30.09.16 | 45 хвилин легкого бігу, гнучкість. Зробити 4 серії по 30 разів вправ на зміцнення стопи: ноги поставити на ширину плечей, руки на пояс - підніматися на носки, а потім опускатися. |
| <i>Сб</i> | 01.10.16 | Відпочинок   |
| <i>Нд</i> | 02.10.16 | Відпочинок   |

| День      | Число    | Тренування                                |
|-----------|----------|---|
| <i>Пн</i> | 03.10.16 | Легкий біг 20 хвилин, гнучкість.          |
| <i>Вт</i> | 04.10.16 | Відпочинок                                |
| <i>Ср</i> | 05.10.16 | Легкий біг 15 хвилин, гнучкість.          |
| <i>Чт</i> | 06.10.16 | Відпочинок                                |
| <i>Пт</i> | 07.10.16 | Відпочинок                                |
| <i>Сб</i> | 08.10.16 | Легкий біг 15 хвилин, гнучкість.          |
| <i>Нд</i> | 09.10.16 | Участь в WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON 2016 |