

План підготовки 42.195 км

Дата		Завдання		
22.07.17	субота	Тривалий біг 14-22 км	140-150	Поштова Площа
23.07.17	неділя	Відпочинок		
24.07.17	понеділок	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів по 30 сек через 1 хв	170/140	розвиток швидкісних якостей
25.07.17	вівторок	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	
26.07.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 7 разів по 2 хв через 2 хв	170/130	розвиток швидкісних якостей
27.07.17	четвер	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	
28.07.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 80 м	150	розвиток силових якостей
29.07.17	субота	Тривалий біг 21 - 24 км	140-150	Оболонська набережна (біля водного стадіону)
30.07.17	неділя	Відпочинок		
31.07.17	понеділок	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів по 15 сек через 1 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	165/140	розвиток швидкісних якостей
01.08.17	вівторок	Відпочинок		
02.08.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 5 разів по 3 хв через 1 хв Заминка - 10 хв		розвиток силових якостей
03.08.17	четвер	Відпочинок		
04.08.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 7 разів: 10 сек. через 1хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/140	підготовка до тесту
05.08.17	субота	Разминочний біг - 15 хв, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 10 км або 5 км	165-170	Тест, ВДНГ
06.08.17	неділя	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
07.08.17	понеділок	Повільний біг 8-10 км	130	
08.08.17	вівторок	Відпочинок		
09.08.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка: Повільний біг 10 хв.		розвиток силових якостей
10.08.17	четвер	Відпочинок		
11.08.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів по 20 сек через 1 хв. Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/140	розвиток швидкісних якостей
12.08.17	субота	Тривалий біг 21 км	140-150	Національний Ботанічний Сад ім. М.М.Гришка (біля Центрального фонтану)
13.08.17	неділя	Відпочинок		
14.08.17	понеділок	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 5 підйомів по 60 м Заминка: Повільний біг 10 хв.		розвиток силових якостей
15.08.17	вівторок	Відпочинок чи 8 км	130	
16.08.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів по 1 хв через 2 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.		розвиток швидкісних якостей
17.08.17	четвер	Відпочинок		
18.08.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 7 разів по 15 сек через 1хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	165/140	розвиток швидкісних якостей
19.08.17	субота	Разминочний біг - 15 хв, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 20 км	165	Тест, ВДНГ
20.08.17	неділя	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
21.08.17	понеділок	Повільний біг 8 км	130	

22.08.17	вівторок	Відпочинок		
23.08.17	середа	Тест 1000 м	175	Стадіон Атлет 19:00
24.08.17	четвер	Відпочинок чи 8 км	130	
25.08.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 7 разів по 2 хв через 2 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	165/135	розвиток швидкісних якостей
26.08.17	субота	Тривалий біг 25-27 км	145-155	ППС (біля виходу з метро Червоний хутір)
27.08.17	неділя	Відпочинок		
28.08.17	понеділок	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів по 30 сек через 2 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/135	розвиток швидкісних якостей
29.08.17	вівторок	Відпочинок чи 8 км	130	
30.08.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка: Повільний біг 10 хв.		розвиток силових якостей
31.08.17	четвер	Відпочинок чи 8 км	130	
01.09.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 8 разів: 1 хв через 1 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	165/135	розвиток швидкісних якостей
02.09.17	субота	Разминочний біг - 15 хв, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 30 км	165	Тест, ВДНГ
03.09.17	неділя	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
04.09.17	понеділок	Повільний біг 8 км	130	
05.09.17	вівторок	Відпочинок		
06.09.17	середа	Тест 2000 м	175	Стадіон Атлет 19:00
07.09.17	четвер	Відпочинок чи 8 км	130	розвиток силових якостей
08.09.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 10 разів по 10 сек через 1 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/140	розвиток швидкісних якостей
09.09.17	субота	Тривалий біг 25 км, якщо Змагання - відпочинок	145-155	Голосіївський парк (біля Водного Стадіону)
10.09.17	неділя	Відпочинок або Змагання Intersport Run 2017 (10 км)		
11.09.17	понеділок	Відпочинок		
12.09.17	вівторок	Відпочинок чи 8 км	130	
13.09.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 15 разів по 15 сек через 2 хв Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/130	розвиток швидкісних якостей
14.09.17	четвер	Відпочинок		
15.09.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка: Повільний біг 10 хв.	130	
16.09.17	субота	Тривалий біг 32 км	145-155	Оболонська набережна (біля водного стадіону)
17.09.17	неділя	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
18.09.17	понеділок	Повільний біг 8 км	130	
19.09.17	вівторок	Відпочинок		
20.09.17	середа	Тест 1500	175	Стадіон Атлет 19:00
21.09.17	четвер	Відпочинок		
22.09.17	п'ятниця	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка: Повільний біг 10 хв.		розвиток силових якостей
23.09.17	субота	Тривалий біг 35 км	145	ВДНГ
24.09.17	неділя	Повільний біг 8 км	130	Розвантажувальний цикл відновлення
25.09.17	понеділок	Відпочинок		
26.09.17	вівторок	Повільний біг 10 км	130	
27.09.17	середа	Відпочинок		
28.09.17	четвер	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 8 разів: по 30 сек через 1 хв на пульсі (170/130) Заминка: Повільний біг 10 хв.	170/130	підтримка рівня загальної витривалості
29.09.17	п'ятниця	Відпочинок		
30.09.17	субота	Тривалий біг 22 км	145	Поштова Площа (біля Макдональдз)

01.10.17	неділя	Відпочинок		Білкова дієта
02.10.17	понеділок	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 12 разів: 1 хв/1 хв Заминка- 10 хв	160/140	
03.10.17	вівторок	Повільний біг 12-15 км	145	
04.10.17	середа	Разминочний біг - 20 хв, пульс 150 Розтяжка Фартлек 5 разів по 4 хв. через 2 хв. Заминка: Повільний біг 10 хв.	160/140	
05.10.17	четвер	Відпочинок		
06.10.17	п'ятниця	Повільний біг 6 км	130	Повноцінне харчування зі сніданком
07.10.17	субота	Повільний біг 6 км або відпочинок	130	
08.10.17	неділя	Wizz Air Kyiv City Marathon	150/165	Змагання

Терміни	Коментарі
Фартлек	Інтервальне тренування (зміна темпу "швидко" - "повільно")
Білкова дієта	рекомендовано споживати в необмеженній кількості наступні продукти: сир кисломолочний, сир твердий, м'ясо, риба. В невеликій кількості:
Вуглеводне навантаження	Повноцінне харчування