

## План підготовки 42.195 км

Дата		Завдання	Пульс	
30.07.16		Тривалий біг 18- 20 км	140-150	підтримка рівня загальної витривалості
31.07.16	нд.	Відпочинок		відновлення
01.08.16	пн.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 8 х 3 хв через 2хв Заминка: повільний біг 10 хв повільний біг	165/130	розвиток рівня загальної витривалості
02.08.16	вт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
03.08.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 80 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
04.08.16	чт.	Відпочинок		відновлення
05.08.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв, пульс 140 - 150 Розтяжка Фартлек 12 х 20 сек через 2 хв Заминка: повільний біг 10 хв	170/140	розвиток швидкісних якостей
06.08.16	сб.	Тривалий біг 15-18 км	140-150	підтримка рівня загальної витривалості
07.08.16	нд.	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
08.08.16	пн.	Повільний біг 8 -10 км	130	
09.08.16	вт.	Відпочинок		
10.08.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв, пульс 140 - 150 Розтяжка Спеціальні бігові вправи (СБВ) Тест: 2000 Заминка: повільний біг 10 хв	175	Тест
11.08.16	чт.	Відпочинок		відновлення
12.08.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 3 підйоми по 60 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
13.08.16	сб.	Тривалий біг 25-28 км	140-150	підтримка рівня загальної витривалості
14.08.16	нд.	Відпочинок		відновлення
15.08.16	пн.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 10 х 15 сек через 2хв Заминка: повільний біг 10 хв	170/130	розвиток швидкісних якостей
16.08.16	вт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
17.08.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 5 підйомів по 60 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
18.08.16	чт.	Відпочинок		відновлення
19.08.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 12 х 30 сек через 1 хв Заминка: повільний біг 10 хв	165/145	розвиток швидкісних якостей
20.08.16	сб.	Тривалий біг 25-28 км	140-150	підтримка рівня загальної витривалості
21.08.16	нд.	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
22.08.16	пн.	Повільний біг 8 км	130	
23.08.16	вт.	Відпочинок		
24.08.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв Розтяжка Спеціальні бігові вправи (СБВ) Тест: 1000 м Заминка: повільний біг 10 хв	175	Тест, контроль рівня підготовки
25.08.16	чт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
26.08.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 2 підйомів по 60 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей

27.08.16	сб.	Разминочний біг - 15 хв, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 20км Заминка: повільний біг 10 хв	165	Тест
28.08.16	нд.	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
29.08.16	пн.	Повільний біг 15 км	130	
30.08.16	вт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	
31.08.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 15 x 20 сек через 2хв Заминка: повільний біг 10 хв	165/130	розвиток швидкісних якостей
01.09.16	чт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
02.09.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 4 підйоми по 60 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
03.09.16	сб.	Тривалий біг 32-35 км	140-150	підтримка рівня загальної витривалості
04.09.16	нд.	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
05.09.16	пн.	Повільний біг 8 км	130	
06.09.16	вт.	Відпочинок		
07.09.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 8 x 1 хв через 2хв Заминка: повільний біг 10 хв	165/130	розвиток швидкісних якостей
08.09.16	чт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
09.09.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 2 підйоми по 50 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
10.09.16	сб.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 10 км Заминка: повільний біг 10 хв	175	Змагання
11.09.16	нд.	Відпочинок		відновлення
12.09.16	пн.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 10 x 15 сек через 1хв Заминка: повільний біг 10 хв	170/140	розвиток швидкісних якостей
13.09.16	вт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
14.09.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 7 x 2 хв через 2 хв Заминка: повільний біг 10 хв	160/130	підтримка рівня загальної витривалості
15.09.16	чт.	Відпочинок		відновлення
16.09.16	пт.	Повільний біг 8 км, пульс 130		
17.09.16	сб.	Разминочний біг - 15 хв, пульс 150 Розтяжка Long Training(Тривалий біг)- 30 км Заминка: повільний біг 10 хв	165	Темповик
18.09.16	нд.	Відпочинок		Розвантажувальний цикл відновлення
19.09.16	пн.	Повільний біг 8 км	130	
20.09.16	вт.	Відпочинок		
21.09.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 15 x 20 сек через 2 хв Заминка: повільний біг 10 хв	170/130	розвиток швидкісних якостей
22.09.16	чт.	Відпочинок або повільний біг 8 км	130	відновлення
23.09.16	пт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Біг вгору: 3 серії, 3 підйоми по 60 м Заминка: повільний біг 10 хв		розвиток силових якостей
24.09.16	сб.	Тривалий біг 25 км	145	підтримка рівня загальної витривалості
25.09.16	нд.	Повільний біг 8 км	130	Розвантажувальний цикл відновлення
26.09.16	пн.	Відпочинок		
27.09.16	вт.	Повільний біг 10 км	130	
28.09.16	ср.	Відпочинок		

29.09.16	чт.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 8 x 3 хв. через 2 хв. Заминка: повільний біг 10 хв	170/130	розвиток рівня загальної витривалості
30.09.16	пт.	<b>Відпочинок</b>		відновлення
01.10.16	сб.	Тривалий біг 15 км	145	підтримка рівня загальної витривалості
02.10.16	нд.	<b>Відпочинок</b>		відновлення
03.10.16	пн.	Разминочний біг - 20 хв (пульс 150 ) Розтяжка Фартлек 12 x 1 хв через 1 хв Заминка: повільний біг 10 хв	160/140	Білкова дієта до сніданку 5.10.2016
04.10.16	вт.	Повільний біг 15 км	145	
05.10.16	ср.	Разминочний біг - 20 хв (пульс до 150) Розтяжка Фартлек 5 x 4 хв. через 2 хв. Заминка: повільний біг 10 хв	160/140	Повноцінне харчування з обіду 5.10.2016
06.10.16	чт.	<b>Відпочинок</b>		
07.10.16	пт.	Повільний біг 6 км	130	
08.10.16	сб.	Повільний біг 6 км	130	
09.10.16	нд.	<b>Марафон</b>		Змагання

Терміни	Коментарі
<b>Фартлек</b>	Інтервальне тренування (зміна темпу "швидко" - "повільно")
<b>Білкова дієта</b>	Обмеження вуглеводів. В цей період можна споживати в необмеженій кількості наступні продукти: сир кисломолочний, сир твердий, м'ясо, риба. В невеликій кількості: Огірки свіжі, Томатний сік, кефір.
<b>Вуглеводне навантаження</b>	Повноцінне харчування.