



РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 42,195 КМ

Дата Дні тижня	18.06 - 24.06	25.06 - 01.07	02.07 - 08.07	09.07 - 15.07	16.07 - 22.07	23.07 - 29.07	30.07 - 05.08
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	РБ 3 км, Прискорення в гірку 15x200\200м. ЗБ 3 км	РБ 2-3 км, МСК тренування 6x1000/3 хв. ЗБ 2 км	Відновлювальний крос 10км, СБВ 600м ЗФП	Відновний крос 10 км, СБВ 600 метрів	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6x100 м	Аеробний біг 12 км, прискорення в гірку 10x100м, гімнастика	Відновлювальний крос 14км, гімнастика ЗФП
СР	Аеробний крос 15 км, гімнастика ЗФП	Аеробний крос 14 км, СБВ 600 метрів, гімнастика	Аеробний крос 15 км, гімнастика	РБ 2-3 км, МСК тренування біг на гірку 8x500/500 ЗБ 3 км	Аеробний біг 18 км з набіганням 2 км в кінці	РБ 3 км, МСК тренування 6x1000м/3хв. ЗБ 2км	РБ 2-3 км, МСК тренування біг на гірку 10x500/500 ЗБ 2 км
ЧТ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6x100м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 12 км ЗФП	Відпочинок/ альтернативний в ідпочинок	Відновлювальний біг 10 км СБВ 500м
ПТ	Відновлювальний крос 12 км, СБВ прискорення 6x100м	Аеробний крос 10 км, СБВ, прискорення на гірку 10x100м	Відновний крос 12 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, ускорення 6x100м	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Відпочинок
СБ	Тривалий біг 20 км	Тривалий біг 25 км з набіганням останніх 5км	Контрольне тренування 10 км	Тривалий біг 30 км	Тривалий біг 25 км	Тривалий біг 25 км з нагнітанням швидкості на останніх 10 км	Контрольний біг 10 км
НД	Відновлювальний 8-10 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8-10 км, гімнастика	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Відновний біг 8 км, гімнастика	Відновний біг 8 км, гімнастика	Відновний біг 10 км, гімнастика	Відпочинок/ альтернативний відпочинок
Тижневий кілометраж	70 км	90 км	65 км	85 км	85 км	65 км	55 км

Продовження на наступній сторінці



РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 42,195 КМ

Дата Дні тижня	06.08 - 12.08	13.08 - 19.08	20.08 - 26.08	27.08 - 02.09	03.09 - 09.09	10.09 - 16.09	17.09 - 23.09	24.09 - 30.09	01.10 - 07.10
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Відновний крос 8 км, прискорення 6x100м	Відновний крос 10 км, прискорення 8x100м	РБ 3 км, МСК тренування 10x500м/2 хв.	Відновний крос 10 км, СБВ	Відновний крос 10 км, СБВ	Відновний крос 10 км, СБВ	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6x100м	Аеробний біг 12 км, гімнастика	Відновний крос 8 км, гімнастика
СР	Аеробний крос 16-18 км, гімнастика	Аеробний крос 18 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, гімнастика	Аеробний крос 14 км, гімнастика	Аеробний крос 16 км, гімнастика	РБ 5 км, МСК тренування 8x500м/2хв. Підтюпцем	Аеробний біг 14 км з набіганням 2 км в кінці	Відновний біг 8 км, прискорення 6x100м	РБ 3км + 5км в темпі півмарафону +3Б 2 км
ЧТ	Відпочинок	Відновний крос 8 км, СБВ	Відпочинок	Відновний крос 10 км, прискорення 6x100м	Відпочинок	Відновний крос 8 км, гімнастика	Відновний крос 8 км	РБ 3 км, МСК тренування 5x1000м/3хв.	Відновний біг 8 км
ПТ	Відновний крос 6 км, гімнастика	Відновний крос 8 км, гімнастика	Відновний крос 12 км, прискорення 6x100м	Відпочинок	Відновний крос 10 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6x100м	Відновний крос 8 км, прискорення 5x100м	Відновний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
СБ	Тривалий біг 25 км	Контрольний біг 20 км	Тривалий біг 20 км	РБ 6 км, ускорення 4x100 м	Контрольне тренування 4x2км/1000м підтюпцем у темпі півмарафону	Тривалий біг 26 км	Контрольний біг 15 км в темпі півмарафону	Аеробний біг 18 км, прискорення 4x100м	РБ 6км, прискорення 4x100м
НД	Відпочинок	Відновний крос 8 км, гімнастика	Відновний крос 8 км, гімнастика	Контрольний біг 30 км в темпі марафону	Відновний крос 12 км, гімнастика	Відновний біг 8-10 км, гімнастика	Відновний біг 8-10 км, гімнастика	Відновний біг 8 км гімнастика	Старт марафону
Всього	50 км	60 км	65 км	70 км	65 км	85 км	60 км	65 км	75 км

Аеробний крос – звичний темп з середнім навантаженням.

МСК тренування – інтервали виконуються на рівні 90-95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному на 5 км.

Контрольний біг, контрольне тренування – швидкість максимально наближена до змагального темпу запланованої дистанції.

СБВ – спеціальні бігові вправи.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

Вносити корективи до тренувального плану за температури вище +26°C.

Обов'язкове пиття кожні 15 хв під час тренування.