

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	09.07 - 15.07	16.07 - 22.07	23.07 - 29.07	30.07 - 05.08
ПН	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*60 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*100 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*120 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*150 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СР	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ЧТ	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 70 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
ПТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СБ	Легкий біг 5-6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 6-7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 7-8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.
Тижневий кілометраж	15.4 км	20 км	21.6 км	22 км

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	06.08 - 12.08	13.08 - 19.08	20.08 - 26.08	27.08 - 02.09
ПН	Легкий біг до 6 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг до 6 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 10*200м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 3 прискорення можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 7*400м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 2 прискорення можна зайти у червону зону)/400м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+7 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+6 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+7 прискорень по 2 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+3 серії прискорень: 3 хв (55-60% від максимально можливого)/ 3 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ 2 хв. легкого бігу/1 хв./1 хв. легкого бігу/3 хв.легкого бігу+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 2.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); , біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 8 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СБ	Легкий біг 8-9 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 9-10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10-11 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
Тижневий кілометраж	27.9км	30.1 км	34.2 км	36.5 км

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	03.09 - 09.09	10.09 - 16.09	17.09 - 23.09	24.09 - 30.09	01.10 - 07.10
ПН	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,- багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 5*800м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останнє прискорення можна зайти у червону зону)/600м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 2000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+8*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 3000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+5*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 9-10*400м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400м можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Легкий біг 6-7 км ( або відпочинок)
СБ	Легкий біг 11-12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 12-13 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.)+5 прискорень по 60м ,вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Змагання
Тижневий кілометраж	36.7 км	37.3 км	38.2 км	34.3км	