

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 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 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Рівномірні забігання в гірку:<br>10*50 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)<br>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.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)   | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Рівномірні забігання в гірку:<br>10*60 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)<br>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.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Рівномірні забігання в гірку:<br>10*70 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)<br>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.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)  | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Рівномірні забігання в гірку:<br>10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)<br>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.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)   |
| СР                  | Відпочинок  | Відпочинок  | Відпочинок  | Відпочинок  |
| ЧТ                  | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 30 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)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Рівномірні забігання в гірку:<br>10*60 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)<br>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.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Розминка 1.5 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 40 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)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 50 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)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) |
| ПТ                  | Відпочинок  | Відпочинок  | Відпочинок  | Відпочинок  |
| СБ                  | Легкий біг 2-3 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.   | Легкий біг 3 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 3-4 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.   | Легкий біг 4-5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.   |
| НД                  | Відпочинок.<br>Сауна, басейн або масаж.   | Відпочинок.<br>Сауна, басейн або масаж.   | Відпочинок.<br>Сауна, басейн або масаж.   | Відпочинок.<br>Сауна, басейн або масаж.   |
| Тижневий кілометраж | 9.8 км  | 10 км   | 11.2 км   | 12.4 км   |

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

| Тижнів до старту    | 06.08 - 12.08  | 13.08 - 19.08  | 20.08 - 26.08  | 27.08 - 02.09  |
|---------------------|--|--|--|--|
| ПН                  | Легкий біг до 4 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг до 5 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.  | Розминка 10хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскопи, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>8*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.<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)  | Розминка 10хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени, біг на прямих ногах,багатоскопи, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>5*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.<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)   |
| ВТ                  | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   |
| СР                  | Фартлек:<br>Розминка 10 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+5 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+5 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+2 серії прискорень: 3 хв (55-60% від максимально можливого)/ 3 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)/2 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 1-1.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Розминка 1-1.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 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.<br>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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 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.<br>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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) |
| СБ                  | Легкий біг 4-5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.   |
| НД                  | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   |
| Тижневий кілометраж | 18 км  | 20 км  | 21.5 км  | 24.5 км  |

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 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 10хв. (ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>3*800м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останнє прискорення можна зайти у червону зону)/600м легкого бігу.<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)  | Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>2000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+3*200/200 м легкого бігу<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)  | Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>3000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+3*200/200 м легкого бігу<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)   | Розминка 10хв. (ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість.<br>Основна частина:<br>Спеціальні бігові вправи по 15 м ( біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м<br>Відрізки:<br>6-7*400м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400м можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу.<br>Заминка 10хв.( початок зеленої зони)  | Фартлек:<br>Розминка 10 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 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:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 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:<br>Розминка 10 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).   | Фартлек:<br>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 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 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.<br>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 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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 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.<br>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 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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 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.<br>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 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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 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.<br>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 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)+ 7 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого).<br>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.<br>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.) | Легкий біг 3-4 км ( або відпочинок)  |
| СБ                  | Легкий біг 7 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 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 7 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.  | Легкий біг 3 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 | 23.1 км  | 24.5 км  | 25.5 км  | 25.7км   |  |