

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21 КМ

тиждень	1 5–11 серпня	2 12–18 серпня	3 19–25 серпня	4 26 серпня–1 вересня	5 2–8 вересня	6 9–15 вересня	7 16–22 вересня	8 23–29 вересня	9 30 вересня–7 жовтня
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м	Відновл. крос 10 км, прискорення 8×100 м	РБ 3 км, МСК тренування 10×500 м/2 хв.	РБ 2–3 км, МСК тренування 6×1000/3 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 8×500 м/2 хв.	Відновлювальний крос 10 км, СБВ	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6×100 м	Аеробний біг 12 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика
СР	Аеробний крос 20 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 8×1000 км/3 хв.	Легкий біг 6–8 км	Відновлювальний біг 8 км, прискорення 6×100 км	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу). Відрізки: 10×200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.
ЧТ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу). Відрізки: 10×200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 5×1000 м/3 хв	Відновлювальний біг 8 км
ПТ	РБ 2–3 км, МСК тренування 8×1000/3 хв.	РБ 2–3 км, МСК тренування 3×2000/5 хв.	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м	Аеробний крос 14 км, СБВ, прискорення 5×100 м	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
СБ	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Темповий біг 8 км (швидкість півмарафону)	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Контр.тренування 3×5 км/1000 м в темпі майбутніх змагань	Відновлювальний крос 8–10 км, гімнастика	Легкий біг 6–8 км	Аеробний біг 12 км, прискорення 4×100 м	РБ 6 км, прискорення 4×100 м
НД	Тривалий крос 24 км з набіганням 6–8 км	Тривалий крос 24–25 км	Тривалий крос 20 км	Тривалий біг 25 км останні 5 км в темпі півмарафону	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Тривалий крос 26 км	Тестовий забіг 15 км. Розминка 15 хв. легкого бігу. Вправи на гнучкість. СБВ по 30 м + 5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу)	Тривалий крос 18 км	СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!
	Тривалий крос 14 км за набіганням 4 км	Тривалий крос 15 км	Тривалий крос 12 км	Тривалий крос 15 км, останні 5 км в темпі півмарафону	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Тривалий крос 16 км		Тривалий крос 11 км	
тижневий кілометраж	80 км	75–80 км	60 км	80 км	60 км	82 км	72 км	67 км	40 км
	70 км	65–75 км	52 км	70 км	60 км	72 км	64 км	60 км	

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

СБВ — спеціальні бігові вправи

РБ — розминочний біг

ЗБ — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	1 5–11 серпня	2 12–18 серпня	3 19–25 серпня
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 15 хв. (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: 10×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 3 прискорення можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
ВТ	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).
ЧТ	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 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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), підскоки (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) + 8 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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.	Тестовий забіг. Розминка 10 хв легкого бігу, вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи для розминки по 20 м + 5 прискорень по 60 м.	Легкий біг 10 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок, сауна, масаж.	Відпочинок
тижневий кілометраж	27,9 км	30,1 км	34,2 км

- рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік
- рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону
- СБВ** — спеціальні бігові вправи
- РБ** — розминочний біг
- ЗБ** — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	4 26 серпня–1 вересня	5 2–8 вересня	6 9–15 вересня
ПН	Розминка 15 хв. (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: 7×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 2 прискорення можна зайти у червону зону) / 400 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (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: 5×800 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останнє прискорення можна зайти у червону зону) / 600 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (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: 8×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	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. / 2 хв. легкого бігу / 1 хв. / 1 хв. легкого бігу / 3 хв. легкого бігу + 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).
ЧТ	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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6–8 км (ЧСС до 145 уд./хв.)
СБ	Легкий біг 10–11 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 11–12 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Тестовий забіг 10 км. Розминка 10 хв. легкого бігу. Вправи на гнучкість. СБВ по 30 м + 5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу). Заминка 10 хв. легкого бігу.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
тижневий кілометраж	36,5 км	36,7 км	37,3 км

- рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік
- рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону
- СБВ** — спеціальні бігові вправи
- РБ** — розминочний біг
- ЗБ** — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	7 16–22 вересня	8 23–29 вересня	9 30 вересня–7 жовтня
ПН	Розминка 15 хв. (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: 10×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (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: 9–10×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (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
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 1,5 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
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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна 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), підскоки (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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6–7 км (або відпочинок)
СБ	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 60 м, вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!
тижневий кілометраж	38,2 км	34,3 км	

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

СБВ — спеціальні бігові вправи

РБ — розминочний біг

ЗБ — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 4,2 КМ

тиждень	1 5–11 серпня	2 12–18 серпня	3 19–25 серпня
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 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 8×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 3 прискорення можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: 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: 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: 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).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 1–1,5 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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС — блакитна 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. 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС — блакитна 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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС — блакитна 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.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
тижневий кілометраж	18 км	20 км	21,5 км

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

СБВ — спеціальні бігові вправи

РБ — розминочний біг

ЗБ — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 4,2 КМ

тиждень	4 26 серпня–1 вересня	5 2–8 вересня	6 9–15 вересня
ПН	Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 5×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останні 2 прискорення можна зайти у червону зону) / 400 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 3×800 м (біжимо в кінці жовтої зони, кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони; останнє прискорення можна зайти у червону зону) / 600 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 8×200/200 м легкого бігу Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: 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).	Фартлек: 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: 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	Легкий біг 5–6 км, вправи на гнучкість.
ПТ	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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС – блакитна 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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Відпочинок
СБ	Легкий біг 7 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.	Тестовий забіг 5 км. Розминка 5 хв. легкого бігу. СБВ по 30 м + 5×60 м прискорення.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
тижневий кілометраж	24,5 км	23,1 км	24,5 км

- рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік
- рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону
- СБВ** — спеціальні бігові вправи
- РБ** — розминочний біг
- ЗБ** — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 4,2 КМ

тиждень	7 16–22 вересня	8 23–29 вересня	9 30 вересня–7 жовтня
ПН	Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 8×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість. Основна частина: 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 Відрізки: 6–7×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Фартлек: 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
СР	Фартлек: 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: 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: 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
ПТ	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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС – блакитна 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 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), підскоки (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 60 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 3–4 км (або відпочинок)
СБ	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 60 м, вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!
тижневий кілометраж	25,5 км	25,7 км	

□ — рекомендований об'єм бігунам любителям з біговим стажем понад 1 рік

■ — рекомендований об'єм бігунам любителям, що готуються до першого півмарафону

СБВ — спеціальні бігові вправи

РБ — розминочний біг

ЗБ — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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