

## РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21,0975 КМ

| Дата<br>Дні тижня | 22.02 - 28.02   | 29.02 - 04.03                               | 5.03 - 11.03                                       | 12.03 - 18.03   | 19.03 - 25.03  | 26.03 - 1.04                                  | 2.04 - 8.04  | 9.04 - 15.04                                      | 16.04 - 22.04                           |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|--|---|---|
| ПН                | Відпочинок  | Відпочинок/<br>альтернативний<br>відпочинок | Відпочинок   | Відпочинок/<br>альтернативний<br>відпочинок                 | Відпочинок   | Відпочинок/<br>альтернативний<br>відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок  | Відпочинок                              |
| ВТ                | Відновлювальний<br>крос 8км,<br>прискорення<br>6x100м | Відновл. крос 10км,<br>прискорення 8x100м   | РБ 3км, МСК<br>тренування<br>10x500м/2 хв.         | РБ 2-3км,<br>МСК тренування<br>6x1000/3 хв.                 | РБ 3км,<br>МСК тренування<br>8x500м/2хв.                     | Відновлювальний<br>крос 10км,<br>СБВ          | Аеробний біг 10км,<br>СБВ,<br>прискорення 6x100м   | Аеробний біг 12км,<br>гімнастика                  | Відновлювальний<br>крос 8км, гімнастика |
| СР                | Аеробний крос<br>20км, гімнастика                     | Аеробний крос 18км,<br>гімнастика           | Аеробний крос 15км,<br>гімнастика                  | Аеробний крос 14км,<br>гімнастика                           | Аеробний крос 16км,<br>гімнастика                            | РБ 5км, МСК<br>тренування<br>8x1000м/3хв.     | Аеробний біг 15км<br>з набіганням<br>5км в кінці   | Відновлювальний<br>біг 8км,<br>прискорення 6x100м | РБ 3км+3км в темпі<br>10000м+3Б 2км     |
| ЧТ                | Відновлювальний<br>крос 8км, СБВ                      | Відновлювальний<br>крос 8км, СБВ            | Відпочинок   | Відновлювальний<br>крос 10км,<br>прискорення 6x100м         | Відпочинок   | Відновлювальний<br>крос 8км,<br>гімнастика    | Відновлювальний<br>крос 8км                        | РБ 3км,<br>МСК тренування<br>5x1000м/3хв.         | Відновлювальний<br>біг 8км              |
| ПТ                | РБ 2-3км,<br>МСК тренування<br>8x1000/3хв.            | РБ 2-3км,<br>МСК тренування<br>3x2000/5 хв. | Відновлювальний<br>крос 8км,<br>прискорення 6x100м | Аеробний крос 14км,<br>СБВ,<br>прискорення 5x100м           | Відновлювальний<br>крос 10км,<br>гімнастика                  | Аеробний крос 15км,<br>прискорення 6x100м     | Відновлювальний<br>крос 8км,<br>прискорення 5x100м | Відновлювальний<br>крос 8км,<br>гімнастика, СБВ   | Відпочинок                              |
| СБ                | Відновлювальний<br>крос 8км, гімнастика               | Відновлювальний<br>крос 8км, гімнастика     | Темповий біг 8км<br>(швидкість<br>півмарафону)     | Відновлювальний<br>крос 10км,<br>гімнастика                 | Контр.тренування<br>3x5км/1000м в темпі<br>майбутніх змагань | Відновлювальний<br>крос 8-10км,<br>гімнастика | Контрольний<br>біг 10км                            | Аеробний біг 12км,<br>прискорення 4x100м          | РБ 6км,<br>прискорення 4x100м           |
| НД                | Тривалий крос 24 км<br>з набіганням 6-8 км            | Тривалий крос 24-25 км                      | Тривалий крос 20 км                                | Тривалий біг 25км<br>останні 5 км<br>в темпі півмарафону    | Відновлювальний<br>крос 12 км, гімнастика                    | Тривалий крос 26км                            | Тривалий крос 20 км                                | Тривалий крос 18 км                               | Старт півмарафону                       |
|                   | Тривалий крос 14 км<br>за набіганням 4 км             | Тривалий крос 15 км                         | Тривалий крос 12 км                                | Тривалий крос 15 км,<br>останні 5 км<br>в темпі півмарафону | Відновлювальний<br>крос 12 км, гімнастика                    | Тривалий крос 16 км                           | Тривалий крос 12 км                                | Тривалий крос 11 км                               |   |

|                        |       |          |       |       |       |       |       |       |      |
|------------------------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Тижневий<br>кілометраж | 80 км | 75-80 км | 60 км | 80 км | 60 км | 82 км | 72 км | 67 км | 40км |
|                        | 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

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

**СБВ** - спеціальні бігові вправи

**РБ** - розминочний біг

**ЗБ** - заминочний біг

**Аеробний крос** – звичайний темп з середнім навантаженням.

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