

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	04.02 - 10.02	11.02 - 17.02	18.02 - 24.02
<b>ПН</b>	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)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	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.)
<b>СБ</b>	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.
<b>НД</b>	Відпочинок.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок.
<b>Тижневий кілометраж</b>	27.9 км	30.1 км	34.2 км



kyiv half  
marathon  
6-7 April 2019

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	25.02 - 03.03	04.03 - 10.03	11.03 - 17.03
<b>ПН</b>	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 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: 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 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: 8*400м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	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 локтєвих 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 локтєвих 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.)
<b>СБ</b>	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.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>Тижневий кілометраж</b>	36.5 км	36.7 км	37.3 км

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	18.03 - 24.03	25.03 - 31.03	01.04 - 07.04
<b>ПН</b>	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*200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400 м можна зайти у червону зону) / 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*400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м 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 можливо-го) / 1.5 хв. легкого бігу (відновлюємо ЧСС до 125-130 уд. / хв.) + заминка 10 хв. (зелена зона 135-145).
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд./хв.) + 10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливо-го) / 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 можливо-го) / 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 можливо-го) / 1 хв. легкого бігу (відновлюємо ЧСС до 125-130 уд./хв.) + заминка 10 хв. (зелена зона 135-145).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	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 можливо-го). 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 можливо-го). 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)
<b>СБ</b>	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.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	Старт півмарафону
<b>Тижневий кілометраж</b>	38.2 км	34.3 км	