

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	04.02 - 10.02	11.02 - 17.02	18.02 - 24.02
<b>ПН</b>	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 голені, 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)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ПТ</b>	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 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). 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 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 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 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). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 1 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)
<b>СБ</b>	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.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>Тижневий кілометраж</b>	18 км	20 км	21.5 км



kyiv half  
marathon  
07 April 2019

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	25.02 - 03.03	04.03 - 10.03	11.03 - 17.03
<b>ПН</b>	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*40 0м (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)
<b>ВТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>СР</b>	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).
<b>ЧТ</b>	Відпочинок	Відпочинок	Легкий біг 5-6 км, вправи на гнучкість.
<b>ПТ</b>	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 60м (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
<b>СБ</b>	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.
<b>НД</b>	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>Тижневий кілометраж</b>	21.5 км	24.5 км	23.1 км

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 КМ

Тижнів до старту	18.03 - 24.03	25.03 - 31.03	01.04 - 07.04
ПН	<p>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість.</p> <p>Основна частина: спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голені, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м</p> <p>Відрізки: 8*200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону) / 200 м.</p> <p>Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)</p>	<p>Розминка 10 хв. (ЧСС зелена зона, до початку жовтої), вправи на гнучкість.</p> <p>Основна частина: спеціальні бігові вправи по 15 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голені, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м</p> <p>Відрізки: 6-7*400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200м легкого бігу.</p> <p>Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)</p>	<p>Фартлек:</p> <p>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).</p>
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	<p>Фартлек:</p> <p>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).</p>	<p>Фартлек:</p> <p>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).</p>	<p>Фартлек:</p> <p>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).</p>
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	<p>Розминка 2 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд./хв.), вправи на гнучкість.</p> <p>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).</p> <p>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)</p>	<p>Розминка 2 км (ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд./хв.), вправи на гнучкість.</p> <p>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).</p> <p>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)</p>	<p>Легкий біг 3-4 км (або відпочинок)</p>
СБ	<p>Легкий біг 8 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.</p>	<p>Легкий біг 7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.</p>	<p>Легкий біг 3 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135-150 уд./хв.) + 5 прискорень по 60м, вправи на гнучкість 5 хв.</p>
НД	Відпочинок	Відпочинок	Старт півмарафону
Тижневий кілометраж	24.5 км	25.5 км	25.7 км