



kyiv half  
marathon

6-7 April 2019

## РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21,0975 КМ

Дата Дні тижня	04.02 - 10.02	11.02 - 17.02	18.02 - 24.02	25.02 - 03.03	04.03 - 10.03	11.03 - 17.03	18.03 - 24.03	25.03 - 31.03	01.04 - 07.04
<b>ПН</b>	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Легкий біг 8 км, вправи на гнучкість	Відпочинок	Відпочинок
<b>ВТ</b>	Відновлювальний крос 8км, прискорення 6x100м	Відновл. крос 10км, прискорення 8x100м	РБ 3км, МСК тренування 10x500м/2 хв.	РБ 2-3км, МСК тренування 6x1000/3 хв.	РБ 3км, МСК тренування 8x500м/2хв.	Відновлювальний крос 10км, СБВ	Аеробний біг 10км, СБВ, прискорення 6x100м	Аеробний біг 12км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика
<b>СР</b>	Аеробний крос 20км, гімнастика	Аеробний крос 18км, гімнастика	Аеробний крос 15км, гімнастика	Аеробний крос 14км, гімнастика	Аеробний крос 16км, гімнастика	Легкий біг 15 хв. Вправи на гнучкість.СБУ по 30 м+5*60 прискорення. Відрізки: 10-12*200 м /200 м легкого бігу. Замика 10 хв.	Аеробний біг 15км з набіганням 5км в кінці	Відновлювальний біг 8км, прискорення 6x100м	РБ 3км+3км в темпі 10000м+3Б 2км
<b>ЧТ</b>	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відновлювальний крос 8км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10км, прискорення 6x100м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км	РБ 3км, МСК тренування 5x1000м/3хв.	Відновлювальний біг 8км
<b>ПТ</b>	РБ 2-3км, МСК тренування 8x1000/3хв	РБ 2-3км, МСК тренування 3x2000/5 хв.	Відновлювальний крос 8км, прискорення 6x100м	Аеробний крос 14км, СБВ, прискорення 5x100м	Відновлювальний крос 10км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км	Відновлювальний крос 8км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
<b>СБ</b>	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Темповий біг 8км (швидкість півмарафону)	Відновлювальний крос 10км, гімнастика	Контр.тренування 3x5км/1000м в темпі майбутніх змагань	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)	Контрольний біг 10км	"Відновлювальний крос 8км, гімнастика"	РБ 6км, прискорення 4x100м
<b>НД</b>	Тривалий крос 24 км з набіганням 6-8 км	Тривалий крос 24-25 км	Тривалий крос 20 км	Тривалий біг 25км останні 5 км в темпі півмарафону	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Тривалий крос 26км	Тривалий крос 20 км	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	Відновлення після тестового забігу: масаж,сауна.	Тривалий крос 12 км	Тривалий крос 11 км	

<b>Тижневий кілометраж</b>	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.