

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
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Легкий біг 8 км, вправи на гнучкість	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Відновлювальний крос 8км, прискорення 6х100м	Відновл. крос 10км, прискорення 8х100м	РБ 3км, МСК тренування 10х500м/2 хв.	РБ 2-3км, МСК тренування 6х1000/3 хв.	РБ 3км, МСК тренування 8х500м/2хв.	Відновлювальний крос 10км, СБВ	Аеробний біг 10км, СБВ, прискорення 6х100м	Аеробний біг 12км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика
СР	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 6х100м	РБ 3км+3км в темпі 10000м+3Б 2км
ЧТ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відновлювальний крос 8км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10км, прискорення 6х100м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км	РБ 3км, МСК тренування 5х1000м/3хв.	Відновлювальний біг 8км
ПТ	РБ 2-3км, МСК тренування 8х1000/3хв	РБ 2-3км, МСК тренування 3х2000/5 хв.	Відновлювальний крос 8км, прискорення 6х100м	Аеробний крос 14км, СБВ, прискорення 5х100м	Відновлювальний крос 10км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км	Відновлювальний крос 8км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
СБ	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Відновлювальний крос 8км, гімнастика	Темповий біг 8км (швидкість півмарафону)	Відновлювальний крос 10км, гімнастика	Контр.тренування 3х5км/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 4х100м
НД	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	

Тижневий 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.