

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21 КМ

тиждень	1 4-10 лютого	2 11-17 лютого	3 18-24 лютого	4 25 лютого-3 березня	5 4-10 березня	6 11-17 березня	7 18-24 березня	8 25-31 березня	9 1-7 квітня
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6x100 м	Відновл. крос 10 км, прискорення 8x100 м	РБ 3 км, МСК тренування 10x500 м/2 хв.	РБ 2-3 км, МСК тренування 6x1000/3 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 8x500 м/2 хв.	Відновлювальний крос 10 км, СБВ	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6x100 м	Аеробний біг 12 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика
СР	Аеробний крос 20 км, гімнастика	Аеробний крос 18 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, гімнастика	Аеробний крос 14 км, гімнастика	Аеробний крос 16 км, гімнастика	РБ 5 км, МСК тренування 8x1000 км/3 хв.	Легкий біг 6-8 км	Відновлювальний біг 8 км, прискорення 6x100 км	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5x60 м прискорення (65-70% від максимального темпу). Відрізки: 10x200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.
ЧТ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6x100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5x60 м прискорення (65-70% від максимального темпу). Відрізки: 10x200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 5x1000 м/3 хв	Відновлювальний біг 8 км
ПТ	РБ 2-3 км, МСК тренування 8x1000/3 хв.	РБ 2-3 км, МСК тренування 3x2000/5 хв.	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6x100 м	Аеробний крос 14 км, СБВ, прискорення 5x100 м	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6x100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
СБ	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Темповий біг 8 км (швидкість півмарафону)	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Контр.тренування 3x5 км/1000 м в темпі майбутніх змагань	Відновлювальний крос 8-10 км, гімнастика	Легкий біг 6-8 км	Аеробний біг 12 км, прискорення 4x100 м	РБ 6 км, прискорення 4x100 м
НД	Тривалий крос 24 км з набіганням 6-8 км	Тривалий крос 24-25 км	Тривалий крос 20 км	Тривалий біг 25 км останні 5 км в темпі півмарафону	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Тривалий крос 26 км	Тестовий забіг 15 км. Розминка 15 хв. легкого бігу. Вправи на гнучкість. СБВ по 30 м + 5x60 м прискорення (65-70% від максимального темпу)	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	Тривалий крос 16 км		Тривалий крос 11 км	
тижневий кілометраж	80 км	75-80 км	60 км	80 км	60 км	82 км	72 км	67 км	40 км
	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
СБВ — спеціальні бігові вправи
РБ — розминочний біг
ЗБ — заминочний біг

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

Аеробний крос — звичайний темп з середнім навантаженням.

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