



**INTERPIPE DNIPRO**  
Half Marathon  
20 May 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	19.02 - 25.02	26.02 - 04.03	05.03 - 11.03	12.03 - 18.03
ПН	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	<p>Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Рівномірні забігання в гірку: 10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)</p> <p>При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*60 прискорення по рівній поверхні</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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>Рівномірні забігання в гірку: 10*100 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)</p> <p>При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні.</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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>Рівномірні забігання в гірку: 10*120 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)</p> <p>При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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>Рівномірні забігання в гірку: 10*150 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів)</p> <p>При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>
СР	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ЧТ	<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 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)+ 5 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 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 2км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 70 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)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого).</p> <p>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого).</p> <p>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого).</p> <p>Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв.</p> <p>Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>
ПТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СБ	Легкий біг 5-6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 6-7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 7-8 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.
НД	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.
Тижневий кілометраж	15.4 км	20 км	21.6 км	22 км



**INTERPIPE DNIPRO**  
**Half Marathon**  
20 May 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	19.03 - 25.03	26.03 - 01.04	02.04 - 08.04	09.04 - 15.04
ПН	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 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*200м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 3 прискорення можна зайти у червону зону)/200м 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: 7*400м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 2 прискорення можна зайти у червону зону)/400м легкого бігу. Заминка 10хв.( початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	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).	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. легкого бігу/1 хв./1 хв. легкого бігу/3 хв.легкого бігу+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	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 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) ,лідскоки (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 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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) ,лідскоки (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)+ 8 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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) ,лідскоки (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)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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) ,лідскоки (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)+10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СБ	Легкий біг 8-9 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 9-10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10-11 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
Тижневий кілометраж	27.9км	30.1 км	34.2 км	36.5 км



# INTERPIPE DNIPRO Half Marathon 20 May 2018

## ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	16.04 - 22.04	23.04 - 29.04	30.04 - 06.05	07.05 - 13.05	14.05 - 20.05
ПН	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*800м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останнє прискорення можна зайти у червону зону)/600м 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: 2000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+8*200/200 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: 3000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+5*200/200 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*400м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400м можна зайти у червону зону)/200м 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 можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу( відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	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).	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 1.5 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).	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).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	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) ,лідскоки (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 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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) ,лідскоки (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 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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 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 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба 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) ,лідскоки (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 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Легкий біг 6-7 км ( або відпочинок)
СБ	Легкий біг 11-12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	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 60м ,вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Змагання
Тижневий кілометраж	36.7 км	37.3 км	38.2 км	34.3км	