



ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	1 15-21 липня	2 22-28 липня	3 29 липня - 4 серпня
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 15 хв. (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: 10×200 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)
ВТ	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).
ЧТ	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 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 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), 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) + 8 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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.	Тестовий забіг. Розминка 10 хв легкого бігу, вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи для розминки по 20 м + 5 прискорень по 60 м.	Легкий біг 10 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок, сауна, масаж.	Відпочинок
тижневий кілометраж	27,9 км	30,1 км	34,2 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.



ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	4 5-11 серпня	5 12-18 серпня	6 19-25 серпня
ПН	Розминка 15 хв. (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 голені, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 7×400 м (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 15 хв. (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 голені, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 5×800 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 15 хв. (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 голені, біг на прямих ногах, багатоскоки, біг приставними кроками) + 5 прискорень по 60 м Відрізки: 8×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	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. / 2 хв. легкого бігу / 1 хв. / 1 хв. легкого бігу / 3 хв. легкого бігу + 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).
ЧТ	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 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС — блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6–8 км (ЧСС до 145 уд./хв.)
СБ	Легкий біг 10–11 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 11–12 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони, 135–150 уд./хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Тестовий забіг 10 км. Розминка 10 хв. легкого бігу. Вправи на гнучкість. СБВ по 30 м + 5×60 м прискорення (65–70% від максимального темпу). Заминка 10 хв. легкого бігу.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
тижневий кілометраж	36,5 км	36,7 км	37,3 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.



ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

тиждень	7 26 серпня - 1 вересня	8 2-8 вересня	9 9-15 вересня
ПН	Розминка 15 хв. (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: 10×200 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (початок зеленої зони)	Розминка 15 хв. (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: 9–10×400 м (біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400 м можна зайти у червону зону) / 200 м легкого бігу. Заминка 10 хв. (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
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 1,5 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
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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна 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), 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) + 10 прискорень по 100 м (60–65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд./хв. Заминка 2 км (ЧСС – блакитна зона, або до 125 уд./хв.)	Легкий біг 6–7 км (або відпочинок)
СБ	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 60 м, вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!
тижневий кілометраж	38,2 км	34,3 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 максимально 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.