



ZAPORIZHSTAL Half Marathon 28 October 2018

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 KM

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. Рівномірні забігання в гірку: 10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) 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 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. Рівномірні забігання в гірку: 10*100 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) 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. 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. Рівномірні забігання в гірку: 10*120 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) 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 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. Рівномірні забігання в гірку: 10*150 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) 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 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. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стegno 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). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. 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. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 70 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стegno 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). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. 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. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стegno 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). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. 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. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стegno 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). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. 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