



ZAPORIZHSTAL

Half Marathon

28 October 2018

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 5 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 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Рівномірні забігання в гірку: 10*50 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.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Рівномірні забігання в гірку: 10*60 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.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Рівномірні забігання в гірку: 10*70 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.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1 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.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>
СР	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ЧТ	<p>Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 30 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)+ 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 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Рівномірні забігання в гірку: 10*60 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.</p> <p>Заминка 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1.5 км(ЧСС зелена зона, до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 40 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)+ 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 1 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)</p>	<p>Розминка 1 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість.</p> <p>Спеціальні бігові вправи 2 серії по 50 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)+ 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>
ПТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СБ	<p>Легкий біг 2-3 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.</p>	<p>Легкий біг 3 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.</p>	<p>Легкий біг 3-4 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.</p>	<p>Легкий біг 4-5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.</p>
НД	<p>Відпочинок.</p> <p>Сауна, басейн або масаж.</p>	<p>Відпочинок.</p> <p>Сауна, басейн або масаж.</p>	<p>Відпочинок.</p> <p>Сауна, басейн або масаж.</p>	<p>Відпочинок.</p> <p>Сауна, басейн або масаж.</p>
Тижневий кілометраж	9.8 км	10 км	11.2 км	12.4 км