



**ZAPORIZHSTAL**  
Half Marathon  
20 October 2019

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21 КМ

тиждень	1 19-25 серпня	2 26 серпня - 1 вересня	3 2-8 вересня	4 9-15 вересня	5 16-22 вересня	6 23-29 вересня	7 30 вересня - 6 жовтня	8 7-13 жовтня	9 14-20 жовтня
<b>ПН</b>	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ВТ</b>	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м	Відновл. крос 10 км, прискорення 8×100 м	РБ 3 км, МСК тренування 10×500 м/2 хв.	РБ 2-3 км, МСК тренування 6×1000/3 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 8×500 м/2 хв.	Відновлювальний крос 10 км, СБВ	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6×100 м	Аеробний біг 12 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика
<b>СР</b>	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 8×1000 км/3 хв.	Легкий біг 6-8 км	Відновлювальний біг 8 км, прискорення 6×100 км	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5×60 м прискорення (65-70% від максимального темпу). Відрізки: 10×200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.
<b>ЧТ</b>	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Легкий біг 15 хв. СБВ по 30 м+5×60 м прискорення (65-70% від максимального темпу). Відрізки: 10×200/200 м легкого бігу. Заминка 10 хв.	РБ 3 км, МСК тренування 5×1000 м/3 хв	Відновлювальний біг 8 км
<b>ПТ</b>	РБ 2-3 км, МСК тренування 8×1000/3 хв.	РБ 2-3 км, МСК тренування 3×2000/5 хв.	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м	Аеробний крос 14 км, СБВ, прискорення 5×100 м	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
<b>СБ</b>	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Темповий біг 8 км (швидкість півмарафону)	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Контр.тренування 3×5 км/1000 м в темпі майбутніх змагань	Відновлювальний крос 8-10 км, гімнастика	Легкий біг 6-8 км	Аеробний біг 12 км, прискорення 4×100 м	РБ 6 км, прискорення 4×100 м
<b>НД</b>	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 + 5×60 м прискорення (65-70% від максимального темпу)	Тривалий крос 18 км	<b>СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!</b>
	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		
<b>тижневий кілометраж</b>	<b>80 км</b>	<b>75-80 км</b>	<b>60 км</b>	<b>80 км</b>	<b>60 км</b>	<b>82 км</b>	<b>72 км</b>	<b>67 км</b>	<b>40 км</b>
	<b>70 км</b>	<b>65-75 км</b>	<b>52 км</b>	<b>70 км</b>	<b>60 км</b>	<b>72 км</b>	<b>64 км</b>	<b>60 км</b>	

□ — 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.