



ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 21 КМ

тиждень	1 8–14 квітня	2 15–21 квітня	3 22–28 квітня	4 29 квітня–5 травня	5 6–12 травня	6 13–19 травня	7 20–26 травня	8 27 травня–2 червень	9 3–9 червень
ПН	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	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
СР	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.
ЧТ	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
ПТ	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
СБ	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
НД	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	СТАРТ ПІВМАРАФОНУ!
	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		
тижневий кілометраж	80 км	75–80 км	60 км	80 км	60 км	82 км	72 км	67 км	40 км
	70 км	65–75 км	52 км	70 км	60 км	72 км	64 км	60 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.