

План тренувань на півмарафон

22.07, Сб	Розминка 25хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60метрів, випади 20 кроків, прискорення по 100 метрів*5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
23.07, Нд	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
24.07, Пн	Легкий біг до 10км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
25.07, Вт	Розминка 25хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60 метрів, випади 20 кроків, прискорення по 100метрів*5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
26.07, Ср	Легкий біг до 8км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
27.07,Чт	Відпочинок
28.07,Пт	Легкий біг до 8км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
29.07,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) під гірку по 60метрів,забігання в гірку по 150метрів*5 разів, прискорення по 100метрів*5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
30.07,Нд	Відпочинок
31.07, Пн	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
01.08,Вт	Легкий біг 8-10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
02.08,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) під гірку по 60метрів,забігання в гірку по 150метрів*5 разів, прискорення по 100метрів*5 разів. Робимо 2-3 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
03.08,Чт	Відпочинок
04.08,Пт	Легкий біг 6-8 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
05.08,Сб	Long training 10 км
06.08,Нд	Відпочинок
07.08,Пн	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
08.08,Вт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
09.08,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи(СБВ) по 60метрів,забігання в гірку по 200метрів*5 разів, прискорення по 100метрів*5 разів. Робимо 2 серії. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
10.08,Чт	Відпочинок
11.08,Пт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
12.08,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Забігання в гірку по 250метрів*10 разів, прискорення по 100метрів*10 разів. Заминка 15хв.(ЧСС до 130)
13.08,Нд	Віпочинок
14.08,Пн	Розвиваючий кросс 12-13 км(ЧСС до 165), вправи на гнучкість.
15.08,Вт	Легкий біг 8-10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
16.08,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 400метрів(ЧСС до 170) через 400метрів бігу трускою. Робимо 6-8 таких прискорень. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
17.08,Чт	Відпочинок
18.08,Пт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
19.08,Сб	Long training
20.08,Нд	Відпочинок
21.08,Пн	Легкий біг 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
22.08,Вт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
23.08,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 200метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу трускою. Робимо 15 таких прискорень. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
24.08,Чт	Віпочинок
25.08,Пт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
26.08,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Забігання в гірку по 200метрів*15 разів, прискорення по 100метрів*10 разів. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)

27.08,Нд	Легкий біг 16 км,вправи на гнучкість
28.08,Пн	Відпочинок
29.08,Вт	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 300метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу труською. Робимо 8 таких вірізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
30.08,Ср	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
31.08,Чт	Відпочинок
01.09,Пт	Легкий біг 6 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
02.09,Сб	Long training 20 км.
03.09,Нд	Відпочинок
04.09,Пн	Легкий біг 10 км,вправи на гнучкість
05.09,Вт	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 600метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу труською,400м через 200м бігу труською,200м через 200м бігу труською. Робимо 3-4 таких серії. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
06.09,Ср	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
07.09,Чт	Відпочинок
08.09,Пт	Легкий біг до 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
09.09,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 1000метрів(ЧСС до 170) через 600метрів бігу труською. Робимо 5-6 таких вірізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
10.09,Нд	Легкий біг до 18 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
11.09,Пн	Віпочинок
12.09,Вт	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 800 м(ЧСС до 170)через 400 м бігу труською,600метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу труською,400м через 200м бігу труською,200м через 200м бігу труською. Робимо 2-3 таких серії. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
13.09,Ср	Легкий біг до 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
14.09,Чт	Відпочинок
15.09,Пт	Легкий біг до 10 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
16.09,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 1600метрів(ЧСС до 170) через 600метрів бігу труською. Робимо 2-3 таких відрізки. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 120 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
17.09,Нд	Легкий біг до 18 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
18.09,Пн	Відпочинок
19.09,Вт	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 400метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу труською. Робимо 8-10 таких відрізки. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
20.09, Ср	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
21.09,Чт	Відпочинок
22.09,Пт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
23.09,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 500метрів(ЧСС до 170) через 500метрів бігу труською. Робимо 8-10 таких відрізки. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
24.09,Нд	Легкий біг до 15 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість.
25.09,Пн	Віпочинок
26.09,Вт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
27.09,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 300метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу труською. Робимо 8 таких вірізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
28.09,Чт	Відпочинок
29.09,Пт	Легкий біг 8 км(ЧСС до 145),легкі прискорення по 60м*5 повторень,заминка 10хв,вправи на гнучкість

30.09,Сб	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 200метрів(ЧСС до 170) через 200метрів бігу трускою. Робимо 12 таких вірізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
01.10, Нд	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
02.10,Пн	Відпочинок
03.10,Вт	Легкий біг 10-12 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
04.10,Ср	Розминка 15хв.(ЧСС до 145уд/хв) Вправи на гнучкість. Рівномірні відрізки по 100метрів(ЧСС до 170) через 100метрів бігу трускою. Робимо 15 таких вірізків. Починаємо новий відрізок при ЧСС не вище 130 уд/хв. Заминка 10хв.(ЧСС до 130)
05.10,Чт	Легкий біг 8 км(ЧСС до 145),вправи на гнучкість
06.10,Пт	Відпочинок
07.10,Сб	Breakfast Run
08.10,Нд	Wizz Air Kyiv City Marathon