

# ПОЛУ- МАРАФОН

---

14-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ТРЕНИРОВОК



# ЦЕЛЬ

ЭТОЙ ПРОГРАММЫ — НЕ ПРОСТО ПОМОЧЬ

ТЕБЕ ПЕРЕСЕЧЬ ФИНИШНУЮ ПРЯМУЮ.

ВАЖНЕЕ, В

КАКОЙ ФОРМЕ

ТЫ ПРИДЕШЬ

К ФИНИШУ



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

04

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

05

ТАБЛИЦА ТЕМПОВ

06

ГЛОССАРИЙ

09

ЕСЛИ ТЫ...

10

ПОНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ПОЛУМАРАФОНА

11

НЕДЕЛИ 1 - 14

12

ПРИМЕР РАСПИСАНИЯ

26

## ЭТА 14-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### ТРЕНИРОВОК СОДЕРЖИТ

### УПРАЖНЕНИЯ НА

# СКОРОСТЬ,

# ВЫНОСЛИ-

# ВОСТЬ И

# ВОССТА-

# НОВЛЕНИЕ,

### ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

### ПОДГОТОВИТЬСЯ К

### ПОЛУМАРАФОНУ.

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПОЗНАКОМЬСЯ СО ВСЕЙ ПРОГРАММОЙ, ЧТОБЫ ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ.

Эта уникальная гибкая программа создана так, чтобы подстраиваться под твой уровень и твои потребности. Вот что нужно знать, чтобы оптимально использовать программу тренировок Nike+ Run Club:

### ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО РАССТОЯНИЕ

Эта программа тренировок благодаря сочетанию упражнений на скорость, выносливость и восстановление поможет тебе в день забега продемонстрировать все свои способности.

### ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ

Твой график может меняться. Вот что нужно помнить, когда изменяешь программу под свои потребности:

- Бег на скорость и выносливость — важная часть программы тренировок для получения максимального результата.
- У тебя четыре дня восстановления — используй их, чтобы разделить бег на скорость и бег на выносливость. Не ставь пробежки на скорость и на выносливость на соседние дни.
- Делай в дни восстановления то, что тебе нравится. Можешь пробежать несколько километров, заняться кросс-тренингом или отдохнуть. Рекомендуется в два из четырех дней восстановления заниматься бегом.
- Во время бега на выносливость и восстановительного бега соблюдай рекомендованные дистанции.

### ТРЕНИРОВКА НАЧНЕТСЯ, КОГДА НАЧНЕШЬ ТЫ

Программа содержит график на 14 недель, предназначенный для достижения наилучших результатов. Она может подстраиваться под твой уровень и потребности, чтобы помочь тебе подготовиться к полумарафону. Начни работать тогда, когда тебе удобно, даже за восемь или четырнадцать недель до дня соревнований. Ты можешь менять тренировки в программе.

### КАК ДОБИТЬСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕГО

- Эти километры уже на твоём счету. Теперь расскажи об этом! Поделись своим результатом в приложении Nike+ Running и получи поддержку, одобрение и мотивацию от друзей.
- Приложение N+TC — отличный способ дополнить график тренировок кросс-тренингом.

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



Этот план содержит три типа упражнений для каждой недели.  
Все три важны для стройного, сильного и стремительного финиша.

## СКОРОСТЬ

---

Важно развивать силу на скоростных пробежках. в плане есть много разных тренировок и упражнений на скорость, которые сделают тебя быстрее.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

---

Тренировки на выносливость нужны для того, чтобы подготовить тело и мысли ко дню забега. Ты сможешь развить выносливость, выполняя еженедельные длинные пробежки.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

---

Восстановление между тренировками так же важно, как и сами упражнения. Используй эти дни, чтобы восстановиться и отдохнуть так, как тебе это нужно. Устрой себе выходной, выполни тренировку N+TC или Пробеги несколько километров для восстановления.

# **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАБЛИЦУ ТЕМПОВ**

В программе ты увидишь упоминание разных темпов, которые нужно стараться соблюдать при выполнении упражнений. Во время тренировки ты будешь бегать с разным темпом. Понимание того, какой скорости нужно добиться, упростит тебе задачу.

Думай о нужной скорости как о середине диапазона скоростей. Во время тренировки можешь взять темп немного быстрее или немного медленнее. Не нужно слишком строго соблюдать их — ты же не робот.

Таблица на странице 8 поможет понять, к какой скорости нужно стремиться при выполнении каждого упражнения.

## **НАЙДИ НАЧАЛЬНЫЙ ТЕМП**

Чтобы начать работу, тебе нужно определить подходящую для тебя строку с целевыми скоростями. Для поиска нужной строки воспользуйся любым из следующих способов:

Используй время, за которое тебе удалось в последний раз пробежать 5-километровую дистанции, 10-километровую дистанцию, полумарафон или марафон (если у тебя есть эти данные). «Последний раз» подразумевает, что результат получен не ранее, чем 1–2 месяца назад.

Используй приложение Nike+ Running и сделай несколько забегов, чтобы определить свой средний темп. Это будет твой темп для дня восстановления.

Если ты часто бегаешь, можешь попробовать прикинуть «на глаз», исходя из своей текущей физической формы.

Любой способ станет твоей отправной точкой для поиска подходящей строки в таблице темпов.

## ПРИМЕР

Если твоя последняя пробежка на 5 километров длилась 27:00 минут, найди строку с этим временем в столбце «5 км» в таблице темпов и посмотри слева и справа в строке остальные целевые темпы. в этом случае целевые темпы будут такие:

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 5 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
5:00	27:00/5:25	55:50/5:35	5:50	2:05:00/5:55	4:15:00/6:00	6:30

Начни с лучшего темпа на 5 км/среднего темпа на 1 км и прочитай значение слева и справа

## ДРУГОЙ ПРИМЕР

Твое лучшее время за километр — 5:55. Найди это время в графе «Лучший за километр» и посмотри в этой строке остальные целевые скорости. Тогда целевые темпы будут такие:

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 5 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
5:55	31:45/6:20	66:00/6:35	6:50	2:25:00/6:55	5:00:00/7:05	7:35

Начни с лучшего времени за километр и прочитай справа остальные целевые скорости.

## ЭТО ВАЖНО

Теперь, когда ты знаешь свои целевые темпы, полезно понимать, что с ними делать.

Во время тренировки в одни дни твой темп будет немного выше, а в другие ты будешь слегка отставать. Помни: эти темпы нужны только как ориентиры. Есть более удачные дни и менее удачные, поэтому не предъявляй к себе всегда одинаковые требования. С каждой неделей твоя физическая форма будет становиться все лучше, и твои темпы будут расти.

Когда программа закончится, и ты выйдешь на дорожку для забега, за твоими плечами уже будет результат. Именно он выведет тебя на новый уровень силы и темпа и поможет встать на эту стартовую линию и все последующие.

# ТАБЛИЦА ТЕМПОВ



ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ 5-КИЛОМЕТРОВЫЙ/ СРЕДНИЙ ТЕМП КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<b>3:05</b>	17:05 / <b>3:25</b>	35:45 / <b>3:35</b>	<b>3:45</b>	1:18:00 / <b>3:45</b>	2:44:00 / <b>3:55</b>	<b>4:20</b>
<b>3:25</b>	18:45 / <b>3:45</b>	39:00 / <b>3:55</b>	<b>4:05</b>	1:25:00 / <b>4:00</b>	3:00:00 / <b>4:15</b>	<b>4:45</b>
<b>3:45</b>	20:15 / <b>4:05</b>	42:00 / <b>4:10</b>	<b>4:20</b>	1:35:00 / <b>4:30</b>	3:15:00 / <b>4:35</b>	<b>5:05</b>
<b>4:00</b>	22:00 / <b>4:20</b>	45:45 / <b>4:32</b>	<b>4:45</b>	1:40:00 / <b>4:45</b>	3:30:00 / <b>4:55</b>	<b>5:25</b>
<b>4:20</b>	23:45 / <b>4:45</b>	49:00 / <b>4:55</b>	<b>5:05</b>	1:50:00 / <b>5:10</b>	3:45:00 / <b>5:20</b>	<b>5:50</b>
<b>4:40</b>	25:15 / <b>5:00</b>	52:30 / <b>5:15</b>	<b>5:30</b>	1:55:00 / <b>5:25</b>	4:00:00 / <b>5:40</b>	<b>6:10</b>
<b>5:00</b>	27:00 / <b>5:25</b>	55:50 / <b>5:35</b>	<b>5:50</b>	2:05:00 / <b>5:55</b>	4:15:00 / <b>6:00</b>	<b>6:30</b>
<b>5:20</b>	28:30 / <b>5:40</b>	59:00 / <b>5:55</b>	<b>6:10</b>	2:10:00 / <b>6:10</b>	4:30:00 / <b>6:20</b>	<b>6:50</b>
<b>5:35</b>	30:00 / <b>6:00</b>	62:30 / <b>6:15</b>	<b>6:30</b>	2:20:00 / <b>6:40</b>	4:45:00 / <b>6:45</b>	<b>7:10</b>
<b>5:55</b>	31:45 / <b>6:20</b>	66:00 / <b>6:35</b>	<b>6:50</b>	2:25:00 / <b>6:55</b>	5:00:00 / <b>7:05</b>	<b>7:35</b>
<b>6:15</b>	33:00 / <b>6:35</b>	69:00 / <b>6:55</b>	<b>7:10</b>	2:35:00 / <b>7:20</b>	5:15:00 / <b>7:25</b>	<b>7:55</b>
<b>6:30</b>	35:00 / <b>7:00</b>	72:00 / <b>7:15</b>	<b>7:30</b>	2:40:00 / <b>7:35</b>	5:30:00 / <b>7:45</b>	<b>8:15</b>
<b>6:50</b>	36:15 / <b>7:15</b>	75:00 / <b>7:30</b>	<b>7:45</b>	2:50:00 / <b>8:00</b>	5:40:00 / <b>8:05</b>	<b>8:35</b>
<b>7:10</b>	38:00 / <b>7:35</b>	78:30 / <b>7:45</b>	<b>8:05</b>	2:55:00 / <b>8:15</b>	5:50:00 / <b>8:15</b>	<b>8:45</b>
<b>7:30</b>	39:30 / <b>7:55</b>	81:30 / <b>8:10</b>	<b>8:25</b>	3:05:00 / <b>8:45</b>	6:00:00 / <b>8:30</b>	<b>9:00</b>

# ГЛОССАРИЙ



Этот глоссарий поясняет связанные с бегом термины, которые употребляются в программе. Важно понимать разницу между разными типами пробежек, чтобы извлечь максимальную пользу из всей программы тренировок.

## ТРЕНИРОВКИ

### СКОРОСТЬ

Идеальный способ улучшить бег на предельной скорости — это отрабатывать его много раз на серии коротких быстрых забегов. Длина, темп и время на восстановление могут быть одинаковыми или разными. Длинные отрезки, холмистая местность, фартлеки и бег на предельной скорости — это все тренировки на скорость. Посмотри ниже определения этих типов пробежек.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ

Еженедельный бег на выносливость — это бег на длинную дистанцию в комфортном темпе. Это важная часть тренировки, помогающая телу и мыслям приспособиться к более длинным дистанциям. Она также помогает привыкнуть к физическим и психологическим трудностям, с которыми ты можешь столкнуться во время соревнований. Нужно выполнять эту пробежку как прогрессивный бег. Посмотри определение прогрессивного бега в типах пробежек.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановление так же важно, как и сложные упражнения. В дни восстановления прислушайся к своему телу — может быть, ему нужен полный отдых, кросс-тренинг с приложением N+TC или пробежка на несколько километров в восстановительном темпе. В идеале нужно выполнять пробежки хотя бы два из четырех дней восстановления. Восстановительный бег повышает выносливость и помогает как следует восстановить силы после интенсивной тренировки. Нужно выполнять его как прогрессивный бег. Посмотри определение прогрессивного бега в типах пробежек.

## ТИПЫ ПРОБЕЖЕК

### ПРОГРЕССИВНЫЙ БЕГ

Прогрессивный бег улучшает выносливость и помогает телу привыкнуть к нагрузке во время бега. Следи за темпом во время каждой пробежки, начиная медленнее, чем для восстановительного бега, и заканчивая быстрее. Твоя средняя скорость за всю пробежку будет темпом восстановления. Бег на выносливость и восстановительный бег всегда нужно выполнять как прогрессивный.

### ТРЕК

Трек — это серия коротких забегов на скорость. В идеале эта тренировка предназначена для трека, потому что на его поверхности ты можешь двигаться быстрее и точнее, но фактически ее можно выполнять почти в любом месте. Используй для отметки отрезков кварталы, светофоры или даже деревья.

### КОРОТКИЕ ЗАБЕГИ

Это очень короткие забеги, которые обычно выполняют до бега или тренировки (либо сразу после). В серии коротких забегов нужно наращивать скорость: часто первый забег будет самым длинным и самым медленным. Между каждым забегом должно быть короткое восстановление.

### ФАРТЛЕК

Фартлеки (изменение дистанций и темпа без прерывания бега) развивают скорость и силу. Пример тренировки фартлека: одна минута расслабленного бега и затем одна минута бега изо всех сил повторяются в течение нескольких минут, километров или меняются каждый городской квартал.

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

Разбивка на отрезки означает бег на двух разных скоростях в пределах одного отрезка. Например, пробежка 400-метрового отрезка выглядит так: первые 200 метров без напряжения, вторые 200 метров быстро. Это позволяет разделить отрезок на две части.

### ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Тренировки на холмистой местности развивают скорость и улучшают твою форму. Чтобы бежать вверх, нужно приложить больше усилий, поэтому не старайся бежать так же быстро, как по плоскому участку. Когда бежишь вверх, следи за дыханием. Не наклоняйся вперед слишком сильно. Достаточно слегка наклонить корпус, чтобы подбородок находился впереди груди. Бег вверх по склону отлично помогает развить скорость и силу с минимальной нагрузкой на ноги.

### БОДРЫЙ ТЕМП

Трудная, но контролируемая скорость, на которой можно бежать длинные отрезки или выполнять забег на 2–10 км. Цель бега в Бодром темпе — развить психологическую и физическую выносливость и привыкнуть к дискомфорту.

### РАЗВОРОТЫ

Развороты выполняются на коротких отрезках. Вместо того чтобы останавливаться в конце отрезка, пересеки линию и развернись (как можно быстрее и устойчивее), чтобы начать новый отрезок.

## ТИПЫ ТЕМПА

### ЦЕЛЕВОЙ ТЕМП ДЛЯ КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать один километр.

### ТЕМП ДЛЯ 5-КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ (БОЛЕЕ БЫСТРЫЙ)

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать примерно 5 километров.

### ТЕМП ДЛЯ 10-КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ (БЫСТРЫЙ)

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать примерно 10 километров

### БОДРЫЙ ТЕМП

Этот темп поможет твоему телу приспособиться к нагрузкам во время бега на максимально возможной скорости на определенную дистанцию.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ТЕМП (СПОКОЙНЫЙ)

Достаточно спокойная скорость, которая позволит сохранять дыхание на бегу.

# ЕСЛИ ТЫ...

**У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ ТРЕНИРОВОК. НО НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ И ВОПРОСЫ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ НА ПУТИ МНОГИХ БЕГУНОВ. ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ТЕБЕ ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ НА ПУТИ К ДНЮ СОРЕВНОВАНИЙ.**

## ЕСЛИ ТВОЕМУ ГРАФИКУ НЕ ПОДХОДИТ РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК...

Построй расписание тренировок, как тебе удобно. Для получения наилучших результатов на каждой неделе должны быть три ключевые тренировки: на скорость, на выносливость и на восстановление. Сделай упражнения на скорость и выносливость приоритетными и восстанавливайся с умом.

## ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК НАЙТИ СВОЙ ТЕМП...

Экспериментируй, пока не найдешь его. Когда ты бежишь, то делаешь это инстинктивно. У тебя разное снаряжение и разное самочувствие. Запасись терпением, наблюдай за собой и экспериментируй с уровнем комфорта, пробегая разные дистанции с разной скоростью. Используй приложение Nike+ Running, чтобы следить за темпом, и смотри таблицу темпов на странице 6, чтобы найти свои целевые скорости.

## ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ УСТАЛОСТЬ...

Выясни причину. Усталость — нормальное состояние при тренировках, но обязательно поддерживай себя в других аспектах своей жизни: хорошо спи, правильно питайся, восполняй водный баланс, ответственно относись к дням восстановления и носи правильную обувь. Иногда лучшая тренировка — как следует отдохнуть.

## ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ...

Найди себе стимул. Он может быть где угодно, даже там, где не ждешь — например, на пробежке, которую тебе не хочется делать. Выйди из дома, пробегись 10 минут, и если тебе больше не хочется, возвращайся. Только обязательно возвращайся домой тоже бегом.

## ЕСЛИ ПРОБЕЖКА НЕ УДАЛАСЬ...

Переходи к следующей. Некоторые пробежки получаются очень плохо — иногда без всякой причины, иногда причина есть. Подумай, есть ли эта причина; если да, подумай, что с этим можно сделать. Не волноваться из-за неудачной пробежки так же важно, как радоваться удачной.

## ЕСЛИ У ТЕБЯ ТРАВМА...

Остановись и больше не беги. Есть разница между болью и повреждением. Важно прислушиваться к своему телу и учиться у него во время тренировок. Иногда километры, которые еще не удалось пробежать, дадут тебе возможность лучше бегать в будущем.

## ЕСЛИ ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ...

Дай себе время восстановиться до соревнований и после. Возможно, тебе захочется накануне соревнований немного сбавить скорость или уменьшить дистанцию. Когда все закончится, обязательно дай себе несколько дней на восстановление (независимо от того, хороши ли на твой взгляд результаты).

# ПОНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР



Эта 14-недельная программа тренировок содержит упражнения на скорость, выносливость и восстановление, чтобы помочь тебе подготовиться к полумарафону. Эту гибкую программу можно приспособить в соответствии с твоим уровнем и графиком. Программа начинается в удобное для тебя время, поэтому 14 недель отсчитываются в обратном порядке, чтобы тебе было проще включиться в работу.

ОСТАЛОСЬ 14 НЕД.

## СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



На этой неделе ты начинаешь свой 14-недельный путь с серии пробежек и легких упражнений, которые познакомят тебя с программой.

ОСТАЛОСЬ 13 НЕД.

## ЗАВЕДИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ



Пора завести новые привычки. На этой неделе особое внимание уделяется стилю и основам тренировок. В дни тренировки работай над развитием выносливости и правильного темпа.

ОСТАЛОСЬ 12 НЕД.

## ОБРЕТИ ПОСТОЯНСТВО



На третьей неделе тренировок ты начнешь ощущать ритм в беге. Секрет хорошего бега заключается в постоянстве.

ОСТАЛОСЬ 11 НЕД.

## НАУЧИСЬ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ



На этой неделе тренировка может потребовать от тебя физического и психологического напряжения. Концентрируйся на текущем моменте и заранее готовься к следующей тренировке.

ОСТАЛОСЬ 10 НЕД.

## РАЗВИВАЙ СИЛУ



Предыдущие тренировки очень хорошо сказались на улучшении твоей формы. На этой неделе ты проверишь себя, выполнив больше упражнений на обретение силы.

ОСТАЛОСЬ 9 НЕД.

## УВЕЛИЧИВАЙ ВЫНОСЛИВОСТЬ



Твоя выносливость выросла. На этой неделе мы найдем ей применение. Тебя ждут более длинные отрезки и более длинная дистанция.

ОСТАЛОСЬ 8 НЕД.

## УВЕЛИЧЬ ТЕМП



На этой неделе ты научишься адаптироваться к дискомфорту. Поэкспериментируй с темпами и найди пределы своих скоростных возможностей.

ОСТАЛОСЬ 7 НЕД.

## ЗАГЛЯНИ В БУДУЩЕЕ



На этой неделе тренировка переходит от базового бега и основных упражнений к подготовке к соревнованиям.

ОСТАЛОСЬ 6 НЕД.

## ПОЧУВСТВУЙ СКОРОСТЬ



С каждой неделей ты становишься все быстрее. Пора увеличить скорость на столько, насколько возможно. На этой неделе мы будем работать над скоростью и силой.

ОСТАЛОСЬ 5 НЕД.

## ИДИ ВПЕРЕД



На этой неделе у тебя есть отличная возможность заглянуть в будущее. Стань спортсменом сейчас. Прибавь скорость и попробуй добиться большего — теперь ты это можешь.

ОСТАЛОСЬ 4 НЕД.

## ДОСТИГНИ ПРЕДЕЛА



На этой неделе интенсивность твоих тренировок достигнет предела. Приготовься как следует работать и уставать — и получать удовольствие.

ОСТАЛОСЬ 3 НЕД.

## ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ



Ты не сдаешь позиции. Ты оттачиваешь мастерство. На этой неделе скорость станет выше, но восстановлению нужно посвящать еще больше времени. Теперь бег и восстановление выйдут на качественно новый уровень.

ОСТАЛОСЬ 2 НЕД.

## СОХРАНИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ



Тренировка завершена. Теперь пора перейти к поддержанию боеготовности. Сказывается общее напряжение, поэтому важно сконцентрироваться на сне, восполнении водного баланса, правильном питании и развлечениях.

ОСТАЛАСЬ 1 НЕДЕЛЯ

## СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



У тебя получилось. На этой неделе беги сильно и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя.

ОСТАЛОСЬ 14 НЕД.

# СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



На этой неделе ты начинаешь свой путь с серии пробежек и легких упражнений, которые познакомят тебя с программой. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель сегодняшней 3–8-километровой пробежки — восстановить тебя после последней тренировки. Постепенно наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

800 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
800 метров в **бодром** темпе  
800 метров в темпе **5-километровой** дистанции  
800 метров в **бодром** темпе  
400 метров в темпе **километровой** дистанции  
800 метров в **бодром** темпе  
(x 2) 200 метров в темпе **километровой** дистанции  
800 метров в **бодром** темпе

90 секунд восстановления после каждого отрезка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 км. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 6,5 КМ

Это самая длинная пробежка недели. Пробеги эту дистанцию в ровном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

В первые недели цель пробежки — приучить тело к большим дистанциям. Не уделяй слишком много внимания скорости, беги в удобном темпе. После пробежки посмотри свои километровые отрезки в приложении Nike+ Running — они станут важными рубежами для будущих пробежек.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ФАРТЛЕК

Выполни эту последовательность отрезков на время, чередуя простые и сложные упражнения без остановки.

1 минута в спокойном темпе, 1 минута в очень быстром темпе  
2 минуты в спокойном темпе, 2 минуты в очень быстром темпе  
3 минуты в спокойном темпе, 3 минуты в очень быстром темпе  
1 минуты в спокойном темпе, 1 минуты в очень быстром темпе  
2 минуты в спокойном темпе, 2 минуты в очень быстром темпе  
3 минуты в спокойном темпе, 3 минуты в очень быстром темпе

ОСТАЛОСЬ 13 НЕД.

# ЗАВЕДИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ



Пора завести новые привычки. На этой неделе особое внимание уделяется стилю и основам тренировок. в дни тренировки работай над развитием выносливости и правильного темпа. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. в этом тебе поможет восстановительный бег на 3–8 км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## СКОРОСТЬ

### — ТРЕК

(x 16) 400 метров, чередуя скорость для 10-километровой дистанции и скорость для 5-километровой дистанции.

После каждого 400-метрового отрезка делай отдых по 2 минуты.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### — 6,5 КМ

Самая длинная пробежка. Пробеги эту дистанцию в равном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

Тебе удастся бегать длинные дистанции. Теперь пора начать уделять больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на 60–90 секунд медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### — ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Пробеги вверх по склону **небольшого** холма в темпе **километра** в течение **25 секунд**. Повтори **6 раз**.

Пробеги вверх по склону **холма повыше** в темпе **5-километровой пробежки** в течение **60 секунд**. Повтори **6 раз**.

Пробеги вверх по склону **небольшого** холма в темпе **километра** в течение **25 секунд**. Повтори **6 раз**.

Между отрезками беги трусцой вниз по склону.

ОСТАЛОСЬ 12 НЕД.

# ОБРЕТИ ПОСТОЯНСТВО



На третьей неделе тренировок ты начнешь ощущать ритм в беге. Секрет хорошего бега заключается в постоянстве. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Добейся сегодня максимальных результатов, пробежав 3–8 км, чтобы как следует восстановиться. Наравивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

1000 метров в темпе 10-километровой дистанции  
500 метров в темпе 5-километровой дистанции  
500 метров в темпе 5-километровой дистанции  
200 метров в темпе километровой дистанции  
400 метров в темпе 5-километровой дистанции  
400 метров в темпе 5-километровой дистанции  
(x 5) 200 метров в километровом темпе  
90 секунд восстановления после каждого отрезка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 км. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 10 КМ

Это самая длинная пробежка недели. Пробеги эту дистанцию в ровном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

Тебе удастся бегать длинные дистанции. Теперь пора начать уделять больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на 60–90 секунд медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

(x 8) 100-метровых коротких забегов  
(x 2) 1200 метров в темпе 10-километровой дистанции  
(x 1) 1200 метров в темпе марафонского бега  
(x 2) 1200 метров в темпе 10-километровой дистанции  
(x 8) 100-метровых коротких забегов

3 минуты восстановления после каждого отрезка.

ОСТАЛОСЬ 11 НЕД.

# НАУЧИСЬ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ



На этой неделе тренировка может потребовать от тебя физического и психологического напряжения. Концентрируйся на текущем моменте и заранее готовься к следующей тренировке. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

- (x 4) 200 метров в темпе **мили**  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции
- (x 4) 200 метров в **километровом** темпе  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции
- (x 4) 200 метров в **километровом** темпе  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции

- (x 4) 100 метров с разворотами  
60 секунд восстановления после 200-метровых отрезков  
2 минуты восстановления после 400-метровых отрезков

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодня твоя задача — как следует восстановиться. Выполни пробежку на дистанцию 3–8 км с постепенным наращиванием скорости, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 10 КМ

Самая длинная пробежка. Пробеги эту дистанцию в равном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

Тебе удастся бегать длинные дистанции. Теперь пора начать уделять больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на **60–90 секунд** медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### БОДРЫЙ ТЕМП

- (x 4) 150-метровые короткие забеги

5 км в бодром темпе

- (x 4) 150-метровые короткие забеги

# ОСТАЛОСЬ 10 НЕД. РАЗВИВАЙ СИЛУ



Предыдущие тренировки очень хорошо сказались на улучшении твоей формы. На этой неделе ты проверишь себя, выполнив больше упражнений на обретение силы. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. в этом тебе поможет восстановительный бег на дистанцию 3–8 км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

- (x 4) 100 метров в темпе километра  
1000 метров в темпе 5-километровой дистанции  
400 метров в темпе 10-километровой дистанции
- (x 4) 100 метров в темпе километра  
400 метров в темпе 10-километровой дистанции  
1000 метров в темпе 5-километровой дистанции
- (x 4) 100 метров в темпе километра с разворотами  
90 секунд восстановления после каждого отрезка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 13 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на 60–90 секунд медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### БОДРЫЙ ТЕМП

Пробеги 6,5 км в бодром темпе. Увеличивай темп при подъеме по склону холмов, которые встретятся на пути, но если ты бежишь по ровной плоскости, увеличивай темп на 60 секунд каждые 5 минут.

ОСТАЛОСЬ 9 НЕД.

# УВЕЛИЧИВАЙ ВЫНОСЛИВОСТЬ



Твоя выносливость выросла. На этой неделе мы найдем ей применение. Тебя ждут более длинные отрезки и более длинная дистанция. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

(x 16) 200 метров, чередуя темп 10-километровой дистанции и темп 5-километровой дистанции.

После каждого 200-метрового отрезка делай отдых по 90 секунд.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Добейся сегодня максимальных результатов, пробежав 3–8 км, чтобы как следует восстановиться. Наравивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 16 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на 60–90 секунд медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Пробеги вверх по холму 9 раз.

Достигнув вершины холма, не останавливайся, а Пробеги еще 20 секунд.

# ОСТАЛОСЬ 8 НЕД. УВЕЛИЧЬ ТЕМП



На этой неделе ты научишься адаптироваться к дискомфорту. Поэкспериментируй с темпами и найди пределы своих скоростных возможностей. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ — ТРЕК

(x 2) 200 метров в темпе **километровой** дистанции  
Разбивка **800 метров: 600** метров в темпе **5-километровой** дистанции, затем **200** метров в **километровом** темпе  
**400** метров в темпе **5-километровой** дистанции  
Разбивка **800 метров: 600** метров в темпе **5-километровой** дистанции, затем **200** метров в **километровом** темпе  
**400** метров в темпе **5-километровой** дистанции  
(x 2) 200 метров в темпе **километровой** дистанции  
**60 секунд** восстановления после **200-метровых** отрезков.  
**2-минутное** восстановление после остальных отрезков.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодня твоя задача — как следует восстановиться. Выполни пробежку на дистанцию 3–8 километров с постепенным наращиванием скорости, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ — 13 КМ

Это самая длинная пробежка недели. Пробеги эту дистанцию в ровном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на **60–90 секунд** медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ — ТРЕК

**1,5 км** в темпе **10-километровой** дистанции  
**400** метров в темпе **километровой** дистанции  
**800** метров в темпе **5-километровой** дистанции

После каждого отрезка делай **3 минуты** восстановления.

Повтори серию **2 раза**.

ОСТАЛОСЬ 7 НЕД.

# ЗАГЛЯНИ В БУДУЩЕЕ



На этой неделе тренировка переходит от базового бега и основных упражнений к подготовке к соревнованиям. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+ТС.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. в этом тебе поможет восстановительный бег на дистанцию 3–8 км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+ТС или просто устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

400 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
(x 2) 400 метров в темпе **5-километровой** дистанции  
400 метров в темпе **километровой** дистанции

**2 минуты** восстановления после каждого отрезка.  
Повтори серию **4 раза**.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 16 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на **60–90 секунд** медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+ТС или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### ФАРТЛЕК

**1,5 км** в **бодром** темпе

Затем выполни следующую последовательность фартлека:

- 1 минуты** в очень быстром темпе, **30 секунд** в спокойном темпе
- 2 минуты** в очень быстром темпе, **1 минута** в спокойном темпе
- 3 минуты** в очень быстром темпе, **1,5 минуты** в спокойном темпе
- 3 минуты** в очень быстром темпе, **1,5 минуты** в спокойном темпе
- 2 минуты** в очень быстром темпе, **1 минута** в спокойном темпе
- 1 минута** в очень быстром темпе, **30 секунд** в спокойном темпе

**1,5 км** в **бодром** темпе

# ОСТАЛОСЬ 6 НЕД. ПОЧУВСТВУЙ СКОРОСТЬ



С каждой неделей ты становишься все быстрее. Пора увеличить скорость на столько, насколько возможно. На этой неделе мы будем работать над скоростью и силой. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Добейся сегодня максимальных результатов, пробежав 3–8 километров, чтобы как следует восстановиться. Наравняй скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ — ТРЕК

200 метров **километровом** темпе, **45 секунд** восстановления  
800 метров в темпе **10-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **45 секунд** восстановления  
600 метров в темпе **10-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **45 секунд** восстановления  
400 метров в темпе **10-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
800 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **2 минуты** восстановления  
600 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **2 минуты** восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления  
200 метров в **километровом** темпе

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ — 13 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Почти готово! Последние шесть недель тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ — ИНТЕРВАЛЫ

1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
(х 6) **100-метровых** коротких забегов

**2 минуты** отдыха после каждого отрезка.  
**30 секунд** отдыха между короткими забегами.

# ОСТАЛОСЬ 5 НЕД. ИДИ ВПЕРЕД



На этой неделе у тебя есть отличная возможность заглянуть в будущее. Стань спортсменом сейчас. Прибавь скорость и попробуй добиться большего — теперь ты это можешь. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+ТС.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+ТС или просто устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ — ТРЕК

300 метров **километровом** темпе, **45 секунд** восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
500 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
600 метров в темпе **10-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
500 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **2 минуты** восстановления  
300 метров **километровом** темпе, **45 секунд** восстановления

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодня твоя задача — как следует восстановиться. Выполни пробежку на дистанцию 3–8 километров с постепенным наращиванием скорости, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ — 16 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Последние пять недель тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+ТС или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ — БОДРЫЙ ТЕМП

6,5 км прогрессивного бега в **бодром** темпе.

(x 8) **100-метровых** коротких забегов

ОСТАЛОСЬ 4 НЕД.

# ДОСТИГНИ ПРЕДЕЛА



На этой неделе интенсивность твоих тренировок достигнет предела. Приготовься как следует работать и уставать — и получать удовольствие. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. в этом тебе поможет восстановительный бег на дистанцию 3–8 км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

Начни занятие с пробного забега на **3 км** в темпе соревнований.  
Выполни следующую последовательность:  
**200** метров в темпе **10-километровой** дистанции  
**200** метров в темпе **5-километровой** дистанции  
**200** метров в темпе **километровой** дистанции  
**200** метров в темпе **10-километровой** дистанции  
**200** метров в темпе **5-километровой** дистанции  
**200** метров в темпе **километровой** дистанции  
**10 минут** восстановления после бега на **3 км**  
**60 секунд** восстановления после каждого **200-метрового** отрезка

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 17,5 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Почти готово! Последние четыре недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### БОДРЫЙ ТЕМП

Сегодня Пробеги **10 км**. Первые **5 км** беги в темпе восстановительного бега. Последние **5 км** беги в самом быстром бодром темпе.

# ОСТАЛОСЬ 3 НЕД. ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ



Ты не сдаешь позиции. Ты оттачиваешь мастерство. На этой неделе скорость станет выше, но восстановлению нужно посвящать еще больше времени. Теперь бег и восстановление выйдут на качественно новый уровень. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Добейся сегодня максимальных результатов, пробежав 3–8 километров, чтобы как следует восстановиться. Наравивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## СКОРОСТЬ — ТРЕК

Пробеги **1,5 км**: чередуй **200 метров** в **бодром** темпе, затем **200 метров** в **километровом** темпе. Затем сделай **4 минуты** восстановления.

Разбивка **800 метров**: первые **200 метров** Пробеги в **бодром** темпе, последние **200 метров** — в **километровом** темпе. **2 минуты** восстановления.

Разбивка **400 метров**: первые **200 метров** Пробеги в **бодром** темпе, последние **200 метров** — в **километровом** темпе.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель сегодняшней 3–8-километровой пробежки — восстановить тебя после последней тренировки. Постепенно наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ — 13 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Последние три недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ — ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Пробеги вверх по склону **2 минуты** — лучше всего **90 секунд** вверх и **30 секунд** по вершине. Повтори **6 раз**.

Если поблизости нет холма, выполни **2-минутную** прогрессивную пробежку, меняя темп **10-километровой** дистанции на **километровый** темп, и повтори пробежку **6 раз**.

И на холме, и на ровной плоскости устраивай между отрезками полноценный отдых.

ОСТАЛОСЬ 2 НЕД.

# СОХРАНИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ



Тренировка завершена. Теперь пора перейти к поддержанию боеготовности. Сказывается общее напряжение, поэтому важно сконцентрироваться на сне, восполнении водного баланса, правильном питании и развлечениях. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

- (x 4) 200 метров в **километровом** темпе
- (x 2) 400 метров в темпе **10-километровой** дистанции
- (x 4) 200 метров в темпе **5-километровой** дистанции
- (x 2) 400 метров в темпе **10-километровой** дистанции
- (x 4) 200 метров в **километровом** темпе

60 секунд восстановления после каждого отрезка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодня твоя задача — как следует восстановиться. Выполни пробежку на дистанцию 3–8 километров с постепенным наращиванием скорости, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 10 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Последние две недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

2 км восстановительного бега

- (x 2) 100-метровых коротких забегов  
1000 метров в **бодром** темпе
- (x 2) 100-метровых коротких забегов  
1000 метров в **бодром** темпе

2 километра восстановительного бега

# ОСТАЛАСЬ 1 НЕДЕЛЯ

# СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



У тебя получилось. На этой неделе беги с силой и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. в этом тебе поможет восстановительный бег на дистанцию 3–8 км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### — ТРЕК

- (x 2) 200 метров в **километровом** темпе
- (x 2) 400 метров в темпе **5-километровой** дистанции
- 800 метров в темпе **10-километровой** дистанции
- (x 2) 400 метров в темпе **марафонского** бега
- (x 2) 200 метров в **километровом** темпе

2 минуты восстановления после каждого отрезка.

## ДЕНЬ ЗАБЕГА

### — ПОЛУМАРАФОН

У тебя получилось. На этой неделе беги сильно и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя.

## СКОРОСТЬ

### — ТРЕК

- 3 км восстановительного бега
- (x 8) 100-метровых коротких забегов
- 1,5 км восстановительного бега

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько прогрессивных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

# ПРИМЕР РАСПИСАНИЯ



Ниже пример понедельного расписания программы. Если твоему графику не подходит расписание тренировок, построй расписание тренировок, как тебе удобно. Для получения наилучших результатов на каждой неделе должны быть ключевые тренировки на скорость, на выносливость и на восстановление, но если у тебя не хватает времени на все, сделай приоритетом скорость и выносливость. Используй этот план как наглядное руководство и приготовься преодолеть полумарафон.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
14	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ФАРТЛЕК	3–8 КМ	6 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
13	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ	3–8 КМ	6 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
12	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	3–8 КМ	10 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
11	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	БОДРЫЙ ТЕМП	3–8 КМ	10 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
10	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	БОДРЫЙ ТЕМП	3–8 КМ	13 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
09	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ	3–8 КМ	16 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
08	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	3–8 КМ	13 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
07	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ФАРТЛЕК	3–8 КМ	16 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
06	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ИНТЕРВАЛЫ	3–8 КМ	13 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
05	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	БОДРЫЙ ТЕМП	3–8 КМ	16 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
04	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	БОДРЫЙ ТЕМП	3–8 КМ	18 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
03	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ	3–8 КМ	13 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
02	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ФАРТЛЕК	3–8 КМ	10 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
01	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	5 КМ	ПОЛУМАРАФОН