

План подготовки к полумарафону

План тренировок рассчитан на 12 недель, при этом подразумевается, что человек уже какое-то время занимался бегом или, по крайней мере, находится в неплохой физической форме. Если же нет никакой беговой базы изначально, то на подготовку к полумарафону может уйти больше времени.

Как часто бегать в неделю? Как минимум 3 раза в неделю, а хорошо бы 4-6.

Таблица №1. План тренировок при подготовке к полумарафону

Неделя	Длительный аэробный бег	Темповые интервалы	Силовые сессии	Ускорения	Восстановление
1	80 минут	4x4 минуты 3 минуты отдыха	4x4 минуты 3 минуты отдыха	4x200 м	30 минут
2	95 минут	4x5 минут 2 минуты отдыха	4x5 минут 2 минуты отдыха	4x300 м	40 минут
3	100 минут	6x4 минуты 2 минуты отдыха	6x4 минуты 2 минуты отдыха	5x200 м	50 мин
4	90 минут	1x10 минут	1x10 минут	4x200 м	60 минут
5	105 минут	2x8 минут 3 минуты отдыха	2x8 минут 3 минуты отдыха	5x200 м	50 минут
6	110 минут	2x12 минут 5 минут отдыха	2x12 минут 5 минут отдыха	5x300 м	40-45 минут
7	100 минут	6 минут	4x1,5 минуты 3 минуты отдыха	–	70 минут
8	120 минут	10 минут	3x1,5 минуты 3 минуты отдыха	–	40 минут
9	90 минут	8 минут	4x1,5 минуты 3 минуты отдыха	–	60-70 минут
10	110 минут	12 минут	5x1,5 минуты 3 минуты отдыха	–	50 минут
11	90 минут	2x12 минут 4 минуты отдыха	2x12 минут 4 минуты отдыха	–	60 минут
12	–	2x5 минут 5 минут отдыха	2x5 минут 5 минут отдыха	–	30 минут

Рассмотрим основные упражнения, которые необходимо будет использовать при подготовке к полумарафону:

Длительный аэробный бег

Интенсивность должна быть умеренной, так как цель состоит в том, чтобы улучшить аэробную способность. Темп должен быть на 20-25% медленнее, чем тот, что будет непосредственно на соревновании. Лучше всего, если эти пробеги будут сделаны по слегка холмистой местности, поскольку выступающие участки помогут проработать силу движений. По возможности необходимо бегать на более мягких поверхностях, таких как трава, земляные тропы или песок. Такой грунт уменьшит риск ушиба, мышечного повреждения и позволит показать лучшее время на ровной поверхности трассы.

Темповые интервалы

Темповые сессии являются важной частью плана тренировок в подготовке к полумарафону. Они представляют собой небольшие пробежки со скоростью, которая предполагается на соревновании. Между подходами предусмотрен непродолжительный отдых. Данные упражнения должны привести к таким ключевым изменениям, как повышение анаэробного порога, улучшение эргономичности, выработка интенсивности движений в течение длительных периодов времени.

Силовые сессии

Являются продолжением темповых интервалов, акцент идет на развитие силовой выносливости. В этом поможет небольшая возвышенность типа холма или горки, наверх которых надо будет взбираться. Эта сессия начинается с предыдущего упражнения, описанного выше, за которым сразу же следуют некоторые короткие интервалы с усилением. Первый начинается прямо в конце периода темпа без этапа восстановления между ними. Скорость должна быть примерно такой же, как во время гонки. Шаги должны быть немного длиннее и размашистее, что придаст больше силы активным мышцам и приведет к увеличению выносливости. Между каждым интервалом должна быть медленная пробежка в качестве восстановительного элемента.

Ускорения

Скоростные сессии являются очень важными и часто упускаются из виду при построении программы подготовки к полумарафону. Они обеспечивают нейромышечные адаптации, которые помогают повысить эффективность и улучшить технику. Ускорения должны проходить на предельно возможной скорости. В идеале она должна увеличиваться по мере того, как долго проходит подготовка к соревнованию. Для того чтобы не перетруждать организм, должно проходить полное восстановление между каждым усилением, что, как правило, означает от 2 до 3 минут легкой пробежки. Хотя интенсивность этих упражнений довольно высока, короткая продолжительность с длительным восстановлением между интервалами делает их относительно легкими в плане стрессовой нагрузки.

Восстановление

В качестве восстановительного упражнения можно использовать бег в низком темпе по типу трусцы. Не должно быть никакого стресса и сильных нагрузок. В конце тренировки самочувствие должно быть лучше, чем в начале занятия. Данная заминочная часть не может быть заменена или пропущена, поскольку именно от нее зависит общее состояние как сразу после тренировки, так и на следующий день.

