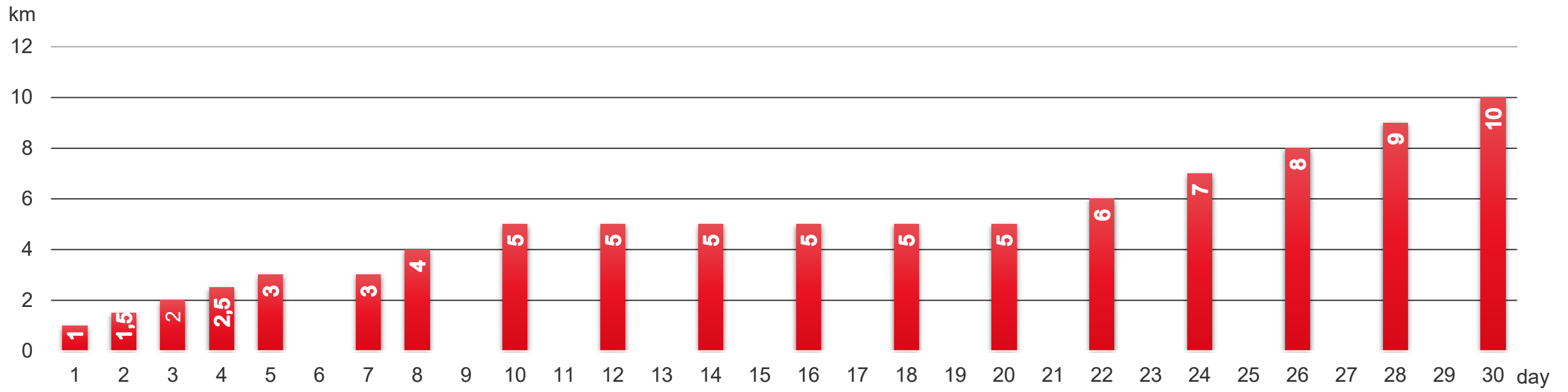


Программа подготовки новичков RunTeam.Ru с целью выбежать 10 км из 1 часа

	День	Дистанция	Время на дистанцию	Средний темп	Средний пульс
Этап 1:	1-5 дней: бег каждый день начиная с 1 км, прибавляя по 500 метров за каждую следующую тренировку				
	1 день	1000	8 минут	8:00	150
	2 день	1500	12 минут	8:00	150
	3 день	2000	16 минут	8:00	150
	4 день	2500	20 минут	8:00	150
	5 день	3000	24 минуты	8:00	150
Подитог:	5 тренировочных дней	общий набег 10 км	суммарное время в тренировках: 1 час 20 минут		
Этап 2:	5-10 дни: закрепление результатов, прибавляя по 1 км за каждую следующую тренировку до 5 км				
	6 день	отдых			
	7 день	3000	23 минуты	7:30	150
	8 день	4000	30 минут	7:30	150
	9 день	отдых			
	10 день	5000	39 минут	7:30	150
Подитог:	3 тренировочных дня	общий набег 12 км	суммарное время в тренировках: 1 час 32 минуты		
Этап 3:	10-20 дни: закрепление результатов на уровне 5 км				
	11 день	отдых			
	12 день	5000	35 минут	7:00	150
	13 день	отдых			
	14 день	5000	35 минут	7:00	150
	15 день	отдых			
	16 день	5000	35 минут	7:00	150
	17 день	отдых			
	18 день	5000	35 минут	7:00	140
	19 день	отдых			
	20 день	5000	35 минут	7:00	140
Подитог:	5 тренировочных дней	общий набег 25 км	суммарное время в тренировках: 2 часа 5 минут		
Этап 4:	20-30 дни: усиление результатов до уровня 10 км				
	21 день	отдых			
	22 день	6000	42 минуты	7:00	140
	23 день	отдых			
	24 день	7000	49 минут	7:00	140
	25 день	отдых			
	26 день	8000	56 минут	7:00	150
	27 день	отдых			
	28 день	9000	1 час 3 минуты	7:00	150
	29 день	отдых			
	30 день	10000	1 час 10 минут	7:00	150

Подитог:	5 тренировочных дней	общий набег 40 км	суммарное время в тренировках: 4 часа 40 минут		
Этап 5:	второй месяц: закрепление результатов, работа со скоростью				
	31 день	отдых			
	32 день	отдых			
	33 день	5000	33 минуты	6:30	150
	34 день	отдых			
	35 день	5000	33 минуты	6:30	150
	36 день	отдых			
	37 день	5000	33 минуты	6:30	140
	38 день	отдых			
	39 день	7000	46 минут	6:30	150
	40 день	отдых			
	41 день	7000	46 минут	6:30	150
	42 день	отдых			
	43 день	7000	46 минут	6:30	140
	44 день	отдых			
	45 день	10000	1 час 5 минут	6:30	150
	46 день	отдых			
	47 день	отдых			
	48 день	5000	30 минут	6:00	150
	49 день	отдых			
	50 день	5000	30 минут	6:00	150
	51 день	отдых			
	52 день	5000	30 минут	6:00	140
	53 день	отдых			
	54 день	7000	42 минуты	6:00	150
	55 день	отдых			
	56 день	7000	42 минуты	6:00	150
	57 день	отдых			
	58 день	7000	42 минуты	6:00	140
	59 день	отдых			
	60 день	10000	1 час	6:00	150
Подитог:	14 тренировочных дней	общий набег 92 км	суммарное время в тренировках: 9 часов 38 минут		
Всего:	32 тренировочных дня	общий набег 179 км	суммарное время в тренировках: 19 часов 15 минут		





Программа подготовки новичков



RUNTEAM.RU с целью выбежать 10 км из 1 часа

