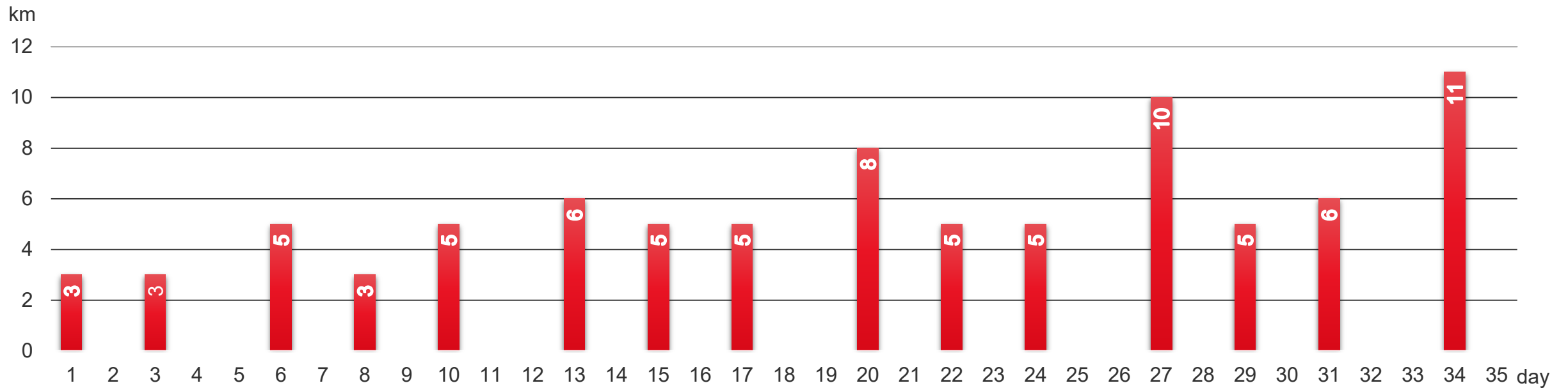


10-недельная программа подготовки новичков RunTeam.Ru с целью выбежать полумарафон из 2 часов:

	День	Дистанция (метров)	Время на дистанцию	Средний темп	Средний пульс
Этап 1:	Подготовка: на этом этапе твоя недельная беговая дистанция будет постепенно увеличиваться, а скорость повышаться. Это подготовит тебя к более продолжительным тренировкам на следующих этапах. Время от времени неспешные пробежки будут сменяться интенсивными и скоростными тренировками				
	1 день (спокойная)	3000	20 минут	6:30	140
	2 день	отдых			
	3 день (интервальная)	3000	14 минут	4:30	170
	4 день	отдых			
	5 день	отдых			
	6 день (смешанная)	5000	28 минут	5:30	160
	7 день	отдых			
	8 день (спокойная)	3000	20 минут	6:30	140
	9 день	отдых			
	10 день (интервальная)	5000	23 минуты	4:30	170
	11 день	отдых			
	12 день	отдых			
	13 день (длительная)	6000	39 минут	6:30	150
	14 день	отдых			
	15 день (спокойная)	5000	33 минуты	6:30	140
	16 день	отдых			
	17 день (интервальная)	5000	23 минуты	4:30	170
	18 день	отдых			
	19 день	отдых			
	20 день (смешанная)	8000	44 минуты	5:30	160
Подитог:	9 тренировочных дней	общий набег 43 км	суммарное время в тренировках: 4 часа 4 минуты		
Этап 2:	Ускорение: на втором этапе ты увеличишь продолжительность бега и максимальное потребление кислорода (МПК) - наибольшее количество кислорода, которое твои легкие могут получить при беге. Чем выше значение МПК, тем ты выносливее! На этом этапе тебя ждут в основном интервальные тренировки и длинные скоростные пробежки, а также темповый бег				
	21 день	отдых			
	22 день (спокойная)	5000	33 минуты	6:30	140
	23 день	отдых			
	24 день (интервальная)	5000	25 минут	5:00	170
	25 день	отдых			
	26 день	отдых			
	27 день (длительная)	10000	1 час 5 минут	6:30	150
	28 день	отдых			
	29 день (спокойная)	5000	33 минуты	6:30	140
	30 день	отдых			
	31 день (интервальная)	6000	30 минут	5:00	170
	32 день	отдых			
	33 день	отдых			
	34 день (смешанная)	11000	1 час 1 минута	5:30	160
	35 день	отдых			

	36 день (спокойная)	6000	39 минут	6:30	140
	37 день	отдых			
	38 день (интервальная)	6000	30 минут	5:00	170
	39 день	отдых			
	40 день	отдых			
	41 день (длительная)	13000	1 час 25 минут	6:30	150
Подитог:	9 тренировочных дней	общий набег 67 км	суммарное время в тренировках: 6 часов 41 минута		
Этап 3:	Время бить рекорды: на третьем этапе расстояния значительно увеличатся. Тебя ждут темповые тренировки, призванные повысить анаэробный порог (чем он выше, тем дольше ты сможешь держать быстрый темп). Интервальные тренировки никуда не исчезнут, но темповых на этом этапе будет больше. Длинные пробежки в скоростном темпе тоже будут продолжаться (куда же без них)				
	42 день	отдых			
	43 день (спокойная)	8000	52 минуты	6:30	140
	44 день	отдых			
	45 день (интервальная)	6000	30 минут	5:00	170
	46 день	отдых			
	47 день	отдых			
	48 день (смешанная)	14000	1 час 17 минут	5:30	160
	49 день	отдых			
	50 день (спокойная)	8000	52 минуты	6:30	140
	51 день	отдых			
	52 день (интервальная)	6000	30 минут	5:00	170
	53 день	отдых			
	54 день	отдых			
	55 день (длительная)	16000	1 час 44 минуты	6:30	150
	56 день	отдых			
	57 день (спокойная)	8000	52 минуты	6:30	140
	58 день	отдых			
	59 день (интервальная)	8000	40 минут	5:00	170
	60 день	отдых			
	61 день	отдых			
	62 день (смешанная)	18000	1 час 39 минут	5:30	160
Всего	9 тренировочных дней	общий набег 92 км	суммарное время в тренировках: 8 часов 56 минут		
Этап 4:	Четвертый (и последний) этап этого режима призван подготовить тебя непосредственно к забегу. Совмещенные скоростные и темповые тренировки будут поддерживать твои аэробные и анаэробные системы в тонусе. Недельные беговые дистанции станут короче, ведь перед днем забега нужно хорошо отдохнуть				
	63 день	отдых			
	64 день (спокойная)	8000	52 минуты	6:30	140
	65 день	отдых			
	66 день (интервальная)	6000	30 минут	5:00	160
	67 день	отдых			
	68 день (спокойная)	5000	33 минуты	6:30	140
	69 день (полумарафон)	21100	1 час 57 минут	5:30	160
Подитог:	4 тренировочных дня	общий набег 40 км	суммарное время в тренировках: 3 часа 52 минуты		
Всего:	31 тренировочный день	общий набег 242 км	суммарное время в тренировках: 23 часа 33 минуты		



10-недельная программа подготовки новичков  RUNTEAM.RU с целью выбежать полумарафон из 2 часов

