

# ПЛАН ПОДГОТОВКИ К МАРАФОНУ

Хотите подготовиться к ПЕРВОМУ марафону 42 км? Этот план вам поможет! Первоначальный объем бега - 34 км в неделю. В конце программы объем возрастет до 70 км в неделю с длительной тренировкой в 30 км. Каждая неделя включает в себя 6 тренировок и 2 дня отдыха. Перед началом подготовки советуем пройти спортивное тестирование.

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
2	1) Аэробный бег 10 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 14 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 10 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
3	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Разминка 3 км, пульс 135 уд/мин; 2) Растяжка 5 мин; 3) ОРУ 4) СБУ; 5) Заминка 1 км;	Отдых	1) Бег 10 км, 150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Фартлек (Бег с ускорениями 12 км); 2) Заминка 10 мин;	Отдых/Бассейн
4	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Мед обследование	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
5	1) Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	Отдых	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин;	1) Аэробный бег 18 км, 145 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
6	1) Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	Отдых	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 5 км, 140 уд/мин;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 10 км, темп 4.20 на километр;	Отдых/Бассейн
7	1) Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Фартлек (Бег с ускорениями 12 км); 2) Заминка 10 мин;	Отдых	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 5 км, 140 уд/мин;	1) Аэробный бег 24 км (пульс 140 уд/мин); 2) Растяжка 10 мин; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 14 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Мед обследование	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
9	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Аэробный бег 16 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 5 км 3) Заминка 3 км	Отдых/Бассейн
10	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Аэробный бег - Темповый кросс 16 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Аэробный бег 28 км, 145-150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
11	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Аэробный бег - Темповый кросс 18 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 5 км 3) Заминка 3 км	Отдых/Бассейн
12	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 14 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Мед обследование	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 6 км;	1) Аэробный бег 14 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
13	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Утро: Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	Отдых	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 30 км, 140-150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых/Бассейн
14	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	Отдых	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 18 км 3) Заминка 3 км	Отдых/Бассейн
15	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 18 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых
16	1) Аэробный бег 8 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	1) Аэробный бег 8 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	1) Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ;	Мед обследование	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс; 3) Заминка 3 км;	Отдых	Отдых/Бассейн

# 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>На первой неделе 3 тренировки, направленные на укрепление связок и суставов, которые включают в себя "СБУ" - специальные беговые упражнения и "ОРУ" - общеразвивающие упражнения. Вы можете подбирать альтернативные упражнения СБУ и ОРУ по своему усмотрению (не меньше 4-5 упражнений). Внимательно следим за пульсом, важно научиться бегать в определенной пульсовой зоне.</b></p>
2	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
3	СРЕДА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
4	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
5	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
6	СУББОТА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
7	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
8	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>На второй неделе 5 тренировок, в дни отдыха лучше обойтись без физических упражнений, можно заняться йогой и растяжкой. Немного увеличим объемы и интенсивность. Пульс на тренировке увеличим до 140-150 уд/мин. Важно не превышать данное значение!</b></p>
9	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
10	СРЕДА	1) Аэробный бег 14 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 14 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
11	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
12	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
13	СУББОТА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
14	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
15	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	Третья тренировочная неделя, до марафона 13 недель! На этой неделе будет длительная интервальная тренировка 12 км.
16	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
17	СРЕДА	1) Разминка 3 км, пульс 135 уд/мин; 2) Растяжка 5 мин; 3) ОРУ 4) СБУ; 5) Заминка 1 км;	Разминка 3 км, пульс 135 уд/мин; Растяжка 5 мин; ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Заминка 1 км;	
18	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
19	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
20	СУББОТА	1) Фартлек (Бег с ускорениями 12 км); 2) Заминка 10 км;	Фартлек 12 км: первые 4 км разминка, 5-7-9 километр с темпом 4.45 мин/км, 6-8-10 километр с темпом 5.30 Заминка 2 км	
21	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 4 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
22	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Четвертая неделя! До марафона 12 недель. 5 беговых тренировок с разным пульсовым диапазоном 130-140 уд/мин. Пройдите спортивное обследование.</b></p>
23	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
24	СРЕДА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
25	ЧЕТВЕРГ	Мед обследование	1) ОАК; 2) Консультация терапевта; 3) ЭКГ - электрокардиограмма; 4) Консультация кардиолога	
26	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 150 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
27	СУББОТА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
28	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 5 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
29	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Прошел месяц тренировок! Найдите себе компанию для бега: вы заметите насколько легче тренироваться с кем-то! Во вторник вас ожидает 2 тренировки, утренняя и вечерняя. В среду интервальная. В четверг длительная тренировка 18 км. Длительные тренировки - репетиция забега. Связки и суставы уже готовы к таким нагрузкам.</b></p>
30	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
31	СРЕДА	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями): 400 метров за 1.40 мин, 400 метров свободно, 10 повторов; 3) Заминка 2 км;	
32	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
33	ПЯТНИЦА	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин;	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин;	
34	СУББОТА	1) Аэробный бег 18 км (пульс 145 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 18 км (пульс 145 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
35	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 6 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
36	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Шестая неделя тренировок. Заранее готовьте экипировку и питание, спланируйте свой день так, чтобы осталось время на отдых.</b></p>
37	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
38	СРЕДА	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями): 400 метров за 1.40 мин, 400 метров свободно, 10 повторов; 3) Заминка 2 км;	
39	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
40	ПЯТНИЦА	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин;	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 5 км, 1e35 уд/мин;	
41	СУББОТА	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 10 км, темп 4.20 на километр;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 10 км, темп 4.20 на километр	
42	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	



## 7 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
43	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	Седьмая тренировочная неделя, по окончании которой до марафона останется 9 недель. Вас ждет длительная тренировка 24 км.
44	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
45	СРЕДА	1) Фартлек (Бег с ускорениями 12 км); 2) Заминка 10 мин;	Фартлек 12 км: первые 2 км разминка, 3 минуты с темпом 4.15-4.05 мин/км, 2 минуты с темпом 5.15, повторять - Заминка 2 км	
46	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
47	ПЯТНИЦА	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин;	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин;	
48	СУББОТА	1) Аэробный бег 24 км (пульс 140 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин; 3) СБУ	Аэробный бег 24 км (пульс 140 уд/мин) СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
49	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 8 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ
50	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров
51	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров
52	СРЕДА	1) Аэробный бег 14 км (пульс 140 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 14 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров
53	ЧЕТВЕРГ	Мед обследование	1) ОАК; 2) Консультация терапевта; 3) ЭКГ - электрокардиограмма; 4) Консультация кардиолога
54	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров
55	СУББОТА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров
56	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу

### РЕКОМЕНДАЦИИ

**Восьмая неделя! До марафона 8 недель. Пора пройти медицинское обследование!**

## 9 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
57	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Девятая неделя тренировок!</b> Добавим больше интервальных нагрузок, увеличиваем объемы аэробного бега.</p>
58	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
59	СРЕДА	1) Аэробный бег 16 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 16 км (пульс 140 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
60	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
61	ПЯТНИЦА	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
62	СУББОТА	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 5 км; 3) Заминка 3 км;	Разминка 2 км - Темповый кросс 5 км: 1000 метров по 3.50-3.55, 500 метров свободно, 5	
63	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 10 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
64	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Десятая неделя тренировок!</b> Можно изучить, какие спортивные напитки и энергетические гели подходят вашему организму, протестируйте их заранее.</p>
65	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
66	СРЕДА	1) Аэробный бег - Темповый кросс 16 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 16 км, пульс 140 уд/мин, после 5-ого километра 100 метров 60 % усилий, 100 метров свободно, 10 повторений. Далее с пульсом 140 уд/мин.	
67	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
68	ПЯТНИЦА	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: 1) Аэробный бег 10 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ; Вечер: 1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
69	СУББОТА	1) Аэробный бег 28 км, 145-150 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 28 км (пульс 145-150 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
70	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 11 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
71	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	Десять тренировочных недель позади! За пульсом легче следить с помощью гаджетов, подумайте об их приобретении.
72	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
73	СРЕДА	1) Аэробный бег Темповый кросс 18 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 18 км, пульс 140 уд/мин, после 5-ого километра 100 метров 60 % усилий, 100 метров свободно, 10 повторений. Далее с пульсом 140 уд/мин.	
74	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
75	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
76	СУББОТА	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 12 км; 3) Заминка 3 км;	Разминка 2 км - Темповый кросс: 3000 метров по 11.30-12.00, 1000 метров свободно, 3 повторения. Заминка 3 км.	
77	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 12 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
78	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Двенадцатая неделя тренировок, до марафона 4 недели, конечная прямая! Следите за организмом, остерегайтесь травм.</b></p>
79	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
80	СРЕДА	1) Аэробный бег 14 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 14 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
81	ЧЕТВЕРГ	Мед обследование	1) ОАК; 2) Консультация терапевта; 3) ЭКГ - электрокардиограмма; 4) Консультация кардиолога	
82	ПЯТНИЦА	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 6 км;	1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями): 100 метров с 60% усилий, 100 метров свободно, повторять 20 раз; 3) Заминка 6 км.	
83	СУББОТА	1) Аэробный бег 14 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 14 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
84	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 13 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
85	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Тринадцатая неделя тренировок!</b> На интервальной тренировке увеличиваем темп бега! Вас ждет длинная субботняя тренировка 30 км.</p>
86	ВТОРНИК	Утро: Аэробный бег 12 км, 135 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	Утро: Аэробный бег 12 км, 140 уд/мин; Вечер: Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин;	
87	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	1) Аэробный бег 6 км, пульс 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями): 200 метров с 60% усилий, 200 метров свободно, повторять 10 раз; 3) Заминка 2 км.	
88	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
89	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
90	СУББОТА	1) Аэробный бег 30 км (пульс 140-150 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 30 км (пульс 140-150 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
91	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 14 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
92	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Четырнадцатая неделя тренировок! Ваши тренировки переходят в завершающую стадию. Придерживайтесь плана тренировок.</b></p>
93	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 12 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
94	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями); 3) Заминка 2 км;	1) Аэробный бег 6 км, пульс 135 уд/мин; 2) Интервальная тренировка (бег с ускорениями): 100 метров с 60% усилий, 100 метров свободно, повторять 10 раз; 3) Заминка 2 км.	
95	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
96	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
97	СУББОТА	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 18 км; 3) Заминка 2 км;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 18 км: 5000 метров по 19.20-20.00, 1000 метров свободно, повторить 3 раза; 3) Заминка 2 км.	
98	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	



# 15 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
99	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Пятнадцатая неделя, финишная прямая! "Неделя отдыха" - воздержитесь от соблазна бегать больше, чем запланировано. На старт вы должны выйти полным сил и энергии.</b></p>
100	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
101	СРЕДА	1) Аэробный бег 18 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 18 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
102	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
103	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
104	СУББОТА	1) Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 10 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
105	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых / Бассейн	В дни отдыха можно посещать бассейн и йогу	

## 16 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
106	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	<p><b>Заключительная неделя, марафон уже в эти выходные!</b></p>
107	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 8 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
108	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
109	ЧЕТВЕРГ	Мед обследование	1) ОАК - общий анализ крови 2) Консультация терапевта 3) ЭКГ - электрокардиограмма 4) Консультация кардиолога	
110	ПЯТНИЦА	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс 12 км; 3) Заминка 2 км;	1) Разминка 2 км; 2) Темповый кросс: 1000 метров по 4.00-3.50, 1000 метров свободно, повторять 2 раза; 3) Заминка 2 км.	
111	СУББОТА	Отдых/легкий бег	Пробегите несколько километров.	
112	ВОСКРЕСЕНЬЕ	СТАРТ!	Желаем удачи!	