

# ALMATY HALF MARATHON

ALMATY HALF MARATHON-FA АРНАЛҒАН

**ОНЛАЙН ЖАТТЫҒУЛАР  
ЖОСПАРЫ**

# Құрметті жүгірушілер!

«Бірінші болу – батылдық» корпоративтік қоры мен жаттықтырушы Мади Айтимов бірлесіп, Almaty Half Marathon жарысына арналған 12 апталық онлайн дайындық бағдарламасын іске қосты.

Мади Айтимов — жүгіру, интегративті нутрициология және коучинг салалары бойынша дипломы бар кәсіби жаттықтырушы. Ол жүгіру қозғалысында 8 жылдан астам уақыттан бері белсенді жұмыс істеп келеді және осы уақыт ішінде 350-ден астам қатысушыны мәреге жеткізіп, жүгіру жаттықтырушысынан салауатты өмір салты бойынша коуч деңгейіне дейін кәсіби жолдан өтті.

Сегізінші апта артта қалды — біз үшінші циклді бастап, тоғызыншы аптаға арналған жаттығу жоспарымен бөлісеміз.

Үшінші цикл ең жоғарғы формаға шығуға бағытталған. Бұл кезеңде біз жүктемені біртіндеп арттырамыз: темптік жаттығуларды қосып, жаттығу ұзақтығын көбейтеміз, сонымен қатар пульс пен қалпына келуді бақылауда ұстаймыз. Маңыздысы — жаттығуды жүйелі түрде жалғастырып, өз жағдайыңызға мұқият қарап, процесті жеделдетуге тырыспау. Қазір басты рөлді тұрақтылық атқарады.

Дайындықтың алтын ережесі: артық жаттыққаннан гөрі, сәл кем жаттыққан дұрыс.

Сөреге 80% дайындықпен шыққан әлдеқайда тиімді, ал жарақат алып, жарысқа мүлде қатыса алмау — ең жағымсыз нәтиже.

Жүгіру — адал ойын. Нәтиже тек жаттығуға ғана емес, сонымен қатар қалпына келуге де байланысты: ұйқыға, тамақтануға, жаттығу алдындағы қыздыру мен соңындағы босаңсуға.

Ал егер сіз Алматы қаласында болсаңыз, Community Almaty Run ұйымдастыратын тегін ашық жаттығулар мен жексенбілік дәрістерге қосылуға шақырамыз.

**Қосылыңыз**

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттамасы
ДС	23.03	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер шаршау сезілсе, бүгін кестеге сәйкес тыныш қарқында 30 минут БҚЖ орындауды ұсынамыз. Ал егер күш жеткілікті болып, өзіңізді жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сай қарқында 40–60 минут ЖҚ жүгіруді орындауға болады.
СС	24.03	Жылдамдық және төзімділік жаттығуы	Алдымен 15–20 минут бойы тыныш, сөйлесуге болатын қарқында (БҚЖ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз. Содан кейін буындарға арналған жаттығуларды орындап, бұлшықеттердің жеткілікті қызғанына және буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз. Негізгі бөлім: 10 подход, әрқайсысы 1 минут ЖТ қарқынында, арасы 2 минут БҚЖ арқылы қалпына келумен. Қорытынды бөлім: 10 минут БҚЖ.
СР	25.03	Демалыс күні	Бұл күні толық тынығу қажет. Спорттық немесе физикалық белсенділік жасамаңыз. Денеңіз бен жүйке жүйеңізге толық қалпына келуге мүмкіндік беріңіз.

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттама
БС	26.03	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер шаршау сезілсе, бүгін кестеге сәйкес тыныш қарқында 30 минут БҚЖ орындауды ұсынамыз.  Ал егер күш жеткілікті болып, өзіңізді жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сай қарқында 40-60 минут ЖҚ жүгіруді орындауға болады.
ЖМ	27.03	Жүгіру жаттығуы	Жеңіл қарқында (ЖҚ) 40-60 минуттық жүгіру.
СН	28.03	Демалыс күні	Бұл күні толық тынығу қажет. Спорттық немесе физикалық белсенділік жасамаңыз. Денеңіз бен жүйке жүйеңізге толық қалпына келуге мүмкіндік беріңіз.
ЖС	29.03	COPA SPEED RACE 10K	COPA SPEED RACE 10K жарыс күні келді.  Алдымен БҚЖ-де 10 минут жеңіл жүгіру арқылы қыздыру жаттығуын орындаңыз. Одан кейін буындарға арналған жаттығулар жасап, бұлшықеттер жеткілікті қызғанына, ал буындардың қозғалысы еркін екеніне көз жеткізіңіз.  Әрі қарай — жарыстағы негізгі жұмыс. Сіз бұл қашықтықты жаттығу ретінде, жартылай марафонға арналған мақсатты қарқында — 10 км-ді ЖМҚ қарқынында жүгіре аласыз. Сонымен қатар, тәуекел етіп, қашықтықты жеке рекордқа — 10 км-ді ЖТ қарқынында жүгіріп көруге де болады.  Бастапқыда өзіңізді ұстап, тым тез бастап кетпеу маңызды. Негізгі топты жіберіп, өз ырғағыңызбен жүгіріңіз. 10 км қашықтықта бастапқыда баяу бастасаңыз да, уақытты кейін қайта толықтыруға әрдайым мүмкіндік бар.  Мәреден кейін қалпына келуге міндетті түрде уақыт бөліңіз: жүрек соғысын біртіндеп тыныштандыру маңызды. Ол үшін тағы 5-10 минут БҚЖ-де жеңіл жүгіріп шығыңыз.

Төменде таңдалған межелі уақыттың қазіргі дайындық деңгейіне сәйкестігін бағалауға мүмкіндік беретін кесте берілген. Алдымен жоспарланған мәре уақытын анықтап, содан кейін соңғы бағанда көрсетілген 10 шақырымдық қашықтықты еңсерудің қажетті тәжірибесіне назар аудару керек.

Мысалы, егер жартылай марафонды 2 сағатта жүгіріп өтуді мақсат етсеңіз, соңғы 3 ай ішінде 10 шақырымды 55 минуттан жылдам еңсерген тәжірибеңіз болуы тиіс. Мұндай тәжірибе болмаған жағдайда, жаттығу жүктемесі шамадан тыс болуы мүмкін.

21.1 км	ПМ темп	ПТ	ЛТ	АВТ	10 км тәжірибе
2:15:00	6:23	5:50-6:00	7:20	Жүріс-жүгіріс: жүгіру және белсенді жүру	65-70 минут
2:05:00	5:55	5:20-5:30	6:50	6:50-7:30 белсенді жүріс	55-60 минут
2:00:00	5:40	5:10-5:20	6:40	6:40-7:10 белсенді жүріс	50-55 минут
1:45:30	5:00	4:30-4:40	6:00	6:00-6:30	47-50 минут
1:40:00	4:44	4:15-4:25	5:40-5:50	5:50-6:20	44-47 минут
1:35:00	4:30	4:00-4:15	5:30	5:30-6:00	41-44 минуты
1:30:00	4:15	3:50-4:00	5:00-5:10	5:10-5:40	39-41 минуты
1:25:00	4:01	3:45-3:50	4:50-5:00	5:00-5:30	38-39 минут
1:20:00	3:47	3:35-3:40	4:30-4:40	4:40-5:10	36-37 минут

Қарқын тегіс жерде жүгіру есебімен көрсетілген. Өрге көтерілгенде қарқынды бәсеңдету, ал еңіске түскенде сәл жылдамдату қажет.

## Қарқын



өте жеңіл	АТЖ — белсенді қалпына келтіру қарқыны
жеңіл	ЖҚ — жеңіл қарқын
жеңіл-қалыпты	ЖФД — жалпы физикалық дайындық
қалыпты	ЖМ қарқыны — жартылай марафондық қарқын (жарысқа арналған межелі орташа қарқын)
қалыпты, соңында жылдам	ШҚ — шекті қарқын (жылдамдық төзімділігін дамытуға арналған)

## Маңызды ережелер:



1. Жоспар бойынша жаттығуды бастау үшін сізде төменгі дайындық деңгейі болуы тиіс: соңғы 3 айда 10 шақырымдық қашықтықты жүгіріп өткен тәжірибе және 5 шақырымды тоқтаусыз әрі қатты қиналмай жүгіре алу қабілеті.
2. Егер жүктемеге дайын емес екеніңізді сезсеңіз, жаттығуларды қысқартуға болады және солай істеу керек те. Бірақ бұл әдетке айналып кетпеуі маңызды. Егер қазіргі жаттығу көлемі ауыр соғып жатқанын түсінсеңіз, межелі мөре уақытын төмендетіп, жеңілдетілген жоспарды таңдаңыз.
3. Егер жаттығуды орындап үлгермесеңіз, оны келесі күнге қалдырудың қажеті жоқ, әйтпесе бұл әдетке айналуы мүмкін. Сіздің міндетіңіз — жаттығулар күнделікті өміріңізбен үйлесім табатындай кесте құру.
4. Алдымен — құнарлы тамақтану, содан кейін ғана — жаттығу. Жаттығу үшін тамақтан бас тартуға болмайды: бұл жағдайда күш-қуатыңыз дайындықтың алғашқы апталарында-ақ таусылып қалуы мүмкін.
5. Жартылай марафонды 1:45-тен баяу уақытта жүгіріп өтуді жоспарлағандар үшін аптасына үш жаттығу жеткілікті. Негізгі екпінді сейсенбі, бейсенбі және сенбі күндеріне қою ұсынылады. Егер мақсатыңыз 1:45 және одан жылдам болса, аптасына кемінде 4-5 жаттығу орындаған жөн. Бұл ретте күштік жаттығулар мен ұзақ жүгіру негізгі рөл атқарады.
6. Аяқта ауырсыну немесе жайсыздық белгілері пайда болғанда жаттығуды бірден қысқарту қажет. Бұл — ықтимал жарақаттың алғашқы белгілері. Уақытында тоқтап, бірнеше күн демалсаңыз, жарақаттың алдын алуға болады. Егер ауырсыну қайталанса, жаттықтырушыға немесе оңалту маманына жүгіну керек. Шамадан тыс жаттығып, бір айға қатардан шығып қалғанша, бір апта үзіліс жасаған абзал.
7. Егер ауырып қалсаңыз, жаттығу жасауға мүлдем болмайды — бұл ағзаға түсетін салмақты арттыра түседі. Егер соңғы айларда жиі ауырсаңыз немесе бойыңызда әлсіздік болса, жаттығуды бастау ұсынылмайды. Ең алдымен иммунитетті қалпына келтіру қажет.

ALMATY  
MARATHON