

ASTANA HALF MARATHON

ОНЛАЙН-ПЛАН ТРЕНИРОВОК
K ASTANA HALF MARATHON

Дорогие бегуны!

Рад видеть вас на онлайн-подготовке к Astana Half Marathon.

Меня зовут Мади Айтимов. Восемь лет назад я сам начинал с открытых тренировок. За это время я полюбил бег, получил дипломы тренера и health-коуча, подготовил более 350 финишеров Almaty Marathon и уже шесть лет веду открытые тренировки.

Нас с вами ждёт путь к полумарафону длиной в 10 недель. Подготовка разбита на циклы. Первый цикл – это две недели, посвящённые развитию общей физической подготовки.

Первая неделя уже позади, и мы делимся планом второй недели.

На этом этапе важно оценить свой уровень готовности и научиться слушать своё тело – до, во время и после нагрузки. В первый месяц тренировок самый высокий риск травм или переутомления: легко дать себе слишком большую нагрузку или тренироваться слишком часто.

В течение следующих четырёх недель наша задача – выполнить хотя бы 60% плана. Золотое правило: лучше немного недотренироваться, чем перетренироваться. Иначе говоря, лучше выйти на старт на 80% готовым, чем получить травму и не выйти вовсе.

Бег – это честная игра: сколько вкладываешь, столько и получаешь. И речь не только о тренировках, но и о восстановлении – питании, сне, МФР, качественной разминке и заминке.

Следуйте плану, делитесь своим прогрессом, отмечайте мою страницу и страницу марафона – у вас всё получится!

День	Дата	Тренировка	Описание
ПН	30.03	Беговая тренировка ЛТ 30 мин АВТ 50 мин	Если чувствуется усталость, рекомендуем сегодня провести АВТ – 30 минут в спокойном темпе согласно таблице. Если же есть силы и хорошее самочувствие, можно выполнить пробежку в ЛТ продолжительностью 40-60 минут, ориентируясь на темп для вашего целевого времени.
ВТ	31.03	Силовая тренировка	Сделайте беговую разминку 10-20 минут в разговорном медленном темпе (АВТ/ЛТ). Далее выполните суставную разминку и убедитесь, что мышцы достаточно разогреты, а суставы подвижны. Серия (20 минут): - Приседания с подъёмом на носки (60 сек) (видео) - Выпады назад (60 сек) (видео) - Фронтальные выпады (60 сек) (видео) - «Супермен» с выносом бедра (по 30 сек на ногу) (видео) Отдых между упражнениями – 30 сек Отдых между сериями – 60-120 сек Выполните 3-4 серии
СР	01.04	Беговая тренировка ЛТ 30 мин АВТ 50 мин	Если чувствуется усталость, рекомендуем сегодня провести АВТ – 30 минут в спокойном темпе согласно таблице. Если же есть силы и хорошее самочувствие, можно выполнить пробежку в ЛТ продолжительностью 40-60 минут, ориентируясь на темп для вашего целевого времени.

День	Дата	Тренировка	Описание
ЧТ	02.04	Силовая тренировка	<p>Сделайте беговую разминку 10-20 минут в разговорном медленном темпе (АВТ/ЛТ). Далее выполните суставную разминку и убедитесь, что мышцы достаточно разогреты, а суставы подвижны.</p> <p>Серия (20 минут):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гусеница» (60 сек) (видео) - Планка на прямых руках с касанием плеч (60 сек) (видео) - «Лодочка» со сведением лопаток (60 сек) (видео) - Приведение колена к плечу через край (60 сек) (видео) <p>Отдых между упражнениями - 30 сек Отдых между сериями - 60-120 сек</p> <p>Выполните 3-4 серии</p>
ПТ	03.04	Беговая тренировка ЛТ 30 мин АВТ 50 мин	<p>Если чувствуется усталость, рекомендуем сегодня провести АВТ – 30 минут в спокойном темпе согласно таблице. Если же есть силы и хорошее самочувствие, можно выполнить пробежку в ЛТ продолжительностью 40-60 минут, ориентируясь на темп для вашего целевого времени.</p>
СБ	04.04	Бег в темпе полумарафона	<p>Выполните беговую разминку – 20 минут в спокойном, разговорном темпе (АВТ). Затем сделайте суставную разминку и убедитесь, что мышцы достаточно разогреты, а суставы подвижны.</p> <p>После этого переходите к основной части тренировки: 4 отрезка по 10 минут в ПМ-темпе с восстановлением 5 минут в АВТ между ними. В завершение важно постепенно «успокоить» сердце – пробегите 10 минут медленно, в АВТ.</p> <p>Чек-лист идеального длительного забега:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хорошо выспаться и не выходить на тренировку с не восстановленными мышцами. • Иметь запас питания из расчета 40 грамм углеводов в час – это примерно 1-2 энергетических геля (226 sachet). • Проверять прогноз погоды и одеваться с учетом того, что во время бега ощущаемая температура выше примерно на +10 °С. • Заранее планировать маршрут: освещенный, с возможностью воспользоваться туалетом и при необходимости докупить питание. • Бегать с датчиком пульса (нагрудным или на предплечье).
ВС	05.04	День отдыха	<p>Этот день важно провести в полном покое, без любой спортивной физической активности. Дайте телу и нервной системе возможность восстановиться и набраться сил.</p>

Ниже представлена таблица, позволяющая оценить соответствие выбранного целевого времени текущему уровню подготовки. Вначале необходимо определить планируемое финишное время, после чего обратить внимание на последний столбец, где указан требуемый опыт преодоления дистанции 10 км.

Например, при цели пробежать полумарафон за 2 часа за последние 3 месяца должен быть опыт преодоления 10 км быстрее 55 минут. При отсутствии такого опыта тренировочная нагрузка может оказаться чрезмерной.

21.1 км	ПМ темп	ПТ	ЛТ	АВТ	Опыт 10 км
2:15:00	6:23	5:50-6:00	7:20	шагобег: бег активная ходьба	65-70 минут
2:05:00	5:55	5:20-5:30	6:50	6:50-7:30 активная ходьба	55-60 минут
2:00:00	5:40	5:10-5:20	6:40	6:40-7:10 активная ходьба	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

Темп указан из расчета бега по ровной поверхности. На подъемах темп необходимо снижать, на спусках немного ускоряться.

Интенсивность



очень легко	АВТ — активный восстановительный темп
легко	ЛТ — легкий темп
легко-умеренно	ОФП — общая физическая подготовка
умеренно	ПМ темп — полумарафонский темп (целевой средний темп на забег)
умеренно, в конце сложно	ПТ — пороговый темп (для развития скоростной выносливости)

Важные правила:



1. Начиная тренироваться по плану, вы должны иметь минимальный уровень физической подготовки: опыт финиша дистанции 10 км за последние 3 месяца и способность пробежать 5 км без остановки и сильного физического напряжения.
2. Тренировки можно и нужно сокращать, если вы чувствуете, что не готовы к нагрузке. Однако важно не превращать это в привычку. Если вы понимаете, что текущий объем тренировок дается тяжело, снизьте планку желаемого финишного времени и выберите более облегченный план.
3. Если вы не успели выполнить тренировку, переносить ее на следующий день не нужно, иначе это может стать привычкой. Ваша задача – выстраивать график так, чтобы тренировки органично вписывались в повседневную жизнь.
4. В первую очередь – полноценные приемы пищи, и только потом тренировки. Не стоит жертвовать питанием ради тренировки: в этом случае силы могут закончиться уже в первые недели подготовки.
5. Для тех, кто готовится к полумарафону с финишным временем медленнее 1:45, достаточно трех тренировок в неделю. Основной упор рекомендуется делать на тренировки по вторникам, четвергам и субботам. Если ваша цель – 1:45 и быстрее, желательно выполнять минимум 4–5 тренировок в неделю. Ключевыми являются силовые тренировки и длительный бег.
6. При первых признаках боли или дискомфорта в ногах тренировку необходимо сократить. Это первые сигналы возможной травмы, которую можно предотвратить, если вовремя остановиться и дать себе несколько дней отдыха. Если боль повторяется, следует обратиться к тренеру или реабилитологу. Лучше сделать паузу на неделю, чем перетренироваться и выбыть из процесса на месяц.
7. Если вы заболели, ни в коем случае не выполняйте тренировки – это лишь усилит нагрузку на организм. Если в последние месяцы вы часто болели или ощущали слабость, начинать тренировки не рекомендуется. В первую очередь необходимо восстановить иммунитет.

ALMATY
MARATHON