

ASTANA HALF MARATHON

ASTANA HALF MARATHON-FA АРНАЛҒАН

**ОНЛАЙН ЖАТТЫҒУЛАР
ЖОСПАРЫ**

Құрметті жүгірушілер!

Astana Half Marathon жарысына арналған онлайн-дайындыққа қош келдіңіздер.

Менің атым — Мади Айтимов. Сегіз жыл бұрын мен де ашық жаттығулардан бастағанмын. Осы уақыт ішінде жүгірісті жақсы көріп кеттім, жаттықтырушы және health-коуч дипломдарын алдым, 350-ден астам Алматы Marathon финишерін дайындадым және соңғы алты жылдан бері ашық жаттығулар өткізіп келемін.

Екінші апта аяқталды — енді жылдамдық пен төзімділікке бағытталған екінші жаттығу цикліне өтеміз және үшінші аптаның жоспарын ұсынамыз.

Екінші цикл жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған. Бұл кезеңде біз қарқынмен жұмысты біртіндеп қосып, жүктеменің ұзақтығын арттырамыз, сонымен қатар пульс пен қалпына келу сапасын бақылауда ұстаймыз. Жаттығуды жүйелі түрде өткізу, өз жағдайыңызды тыңдау және прогресті күштеп жеделдетпеу маңызды.

Алтын қағида: артық жаттыққаннан гөрі, сәл жеткіліксіз жаттыққан дұрыс. Басқаша айтқанда, стартқа 80% дайын болып шығу — жарақат алып, мүлде қатыса алмаудан әлдеқайда тиімді.

Жүгіру — адал спорт: қанша күш салсаңыз, сонша нәтиже аласыз. Бұл тек жаттығуға ғана емес, қалпына келуге де қатысты — дұрыс тамақтану, ұйқы, МФР, сапалы қыздыру және салқындау.

Жоспарды ұстаныңыз, прогресті бөлісіңіз, менің парақшамды және марафон парақшасын белгілеңіз — сіздің қолыңыздан бәрі келеді!

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттамасы
ДС	06.04	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 50 мин БҚЖ 30 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	07.04	Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығу	Жүгіру жаттығуын бастаңыз: 15-20 минут бойы тыныш, сөйлесу қарқынында (АВТ) жүгіріңіз. Содан кейін буындарды қыздыру жаттығуын орындап, бұлшықеттердің жеткілікті қызғанына және буындардың икемді екеніне көз жеткізіңіз. Негізгі бөлім: ПТ-де 2 минуттан 8-10 қайталау, әрқайсысының арасында 2-3 минут АВТ-де қалпына келу. Жаттығудың қорытынды бөлігі — 10 минут АВТ.
СР	08.04	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	09.04	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 50 мин БҚЖ 30 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	10.04	Жүгіру жаттығуы	Жеңіл қарқында 40-60 минуттық жүгіру.
СН	11.04	Жартылай марафон қарқынында жүгіру	<p>Жүгіру жаттығуын бастаңыз: 20 минут бойы тыныш, сөйлесу қарқынында (АВТ) жүгіріңіз. Содан кейін буындарды қыздыру жаттығуын орындап, бұлшықеттердің жеткілікті қызғанына және буындардың икемді екеніне көз жеткізіңіз.</p> <p>Осыдан кейін жаттығудың негізгі бөлігіне көшіңіз: ПМ қарқынында 10 минуттан 3 кесінді, олардың арасында 5 минут АВТ-де қалпына келу. Соңында жүрек соғуын біртіндеп қалыпқа келтіру маңызды — 10 минут баяу, АВТ-де жүгіріңіз.</p> <p>Ұзаққа жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жақсы ұйықтап, толық қалпына келмеген бұлшықеттермен жаттығуға шықпау. • Сағатына шамамен 40 грамм көмірсу есебімен қорек қоры болуы — бұл шамамен 1-2 энергетикалық гель (226 saché). • Ауа райы болжамын тексеріп, жүгіру кезінде сезілетін температура шамамен +10 °С жоғары болатынын ескере отырып киіну. • Бағытты алдын ала жоспарлау: жарықтандырылған, қажет болған жағдайда дәретханаға кіруге және қосымша қорек сатып алуға мүмкіндік бар болуы • Пульс датчигімен жүгіру (кеудеге немесе білекке тағылатын).
ЖС	12.04	Демалыс күні	Бұл күні толық тынығу қажет. Спорттық немесе физикалық белсенділік жасамаңыз. Денеңіз бен жүйке жүйеңізге толық қалпына келуге мүмкіндік беріңіз.

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