

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.

Оныншы апта артта қалды — біз төртінші циклді бастап, он бірінші аптаға арналған жаттығу жоспарымен бөлісеміз.

Төртінші цикл — стартқа дайындық кезеңі. Жартылай марафонға небәрі екі апта қалды, сондықтан қазір бастысы — қалыптасқан форманы сақтап, жарысқа сергек әрі қалпына келген күйде келу. Біз жүктеме көлемін біртіндеп азайтамыз, бірақ сапаны сақтаймыз — темптік жаттығулар қалады, бұл ағзаның жұмыс ырғағын «ұмытпауына» көмектеседі. Ерекше назар — қалпына келуге, ұйқыға және жалпы самочувствию.

Соңғы сәтте форманы «жетілдіруге» тырыспау маңызды — бұл кезеңде оның әсері болмайды. Ең дұрысы — тепе-теңдікті сақтау, өзіңізді шамадан тыс жүктемеу және ағзаға стартқа ең жақсы күйде шығуға мүмкіндік беру. 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	06.04	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	07.04	Жылдамдық және төзімділік жаттығуы	15-20 минут бойы баяу, еркін әңгімелесу қарқынында (БҚЖ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз. Одан кейін буындарды қыздыру жаттығуларын орындап, бұлшықеттер жеткілікті қызғанына, ал буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз. Негізгі бөлім: ЖТ қарқынында 8 минуттан 4-5 аралық, арасы 2 минут БҚЖ арқылы қалпына келумен. Қалпына келтіру – 10 минут БҚЖ.
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 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	10.04	ЖТ	Жеңіл темпте 40-60 минуттық жүгіру.
СН	11.04	Жартылай марафон қарқынында жүгіру	<p>20 минут бойы баяу, еркін әңгімелесу қарқынында (БҚЖ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз.</p> <p>Одан кейін буындарды қыздыру жаттығуларын орындап, бұлшықеттер жеткілікті қызғанына, ал буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз.</p> <p>Осыдан кейін жаттығудың негізгі бөлігіне өтіңіз: жартылай марафон қарқынында (ЖМ қарқыны) 15 минуттан 3 аралық, арасы 10 минут жеңіл темпте (ЖТ) қалпына келумен.</p> <p>Соңында жүрек соғуын біртіндеп «тыныштандыру» маңызды - 10 минут бойы баяу қарқында (БҚЖ) 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