

# ALMATY HALF MARATHON

**ОНЛАЙН-ПЛАН ТРЕНИРОВОК**  
K ALMATY HALF MARATHON

# Дорогие бегуны!

Корпоративный фонд «Смелость быть первым» совместно с тренером Мади Айтимовым запустили 12-недельную онлайн-подготовку к Almaty Half Marathon.

Мади Айтимов – дипломированный тренер по бегу, интегративной нутрициологии и коучингу. В беговом движении он более 8 лет и за это время подготовил более 350 финишеров, пройдя путь от тренера по бегу до коуча здорового образа жизни.

Десятая неделя уже позади — мы начинаем четвертый цикл и делимся планом одиннадцатой недели тренировок.

Четвёртый цикл — этап подводки к старту. До полумарафона остается две недели, и сейчас важно сохранить форму и подойти к забегу свежими и восстановленными. Мы постепенно снижаем объем нагрузок, но сохраняем качество — темповые отрезки остаются, чтобы тело «помнило» ритм. Особое внимание — восстановлению, сну и самочувствию.

Важно не пытаться «добрать» форму в последний момент — сейчас это уже не работает. Гораздо важнее сохранить баланс, не перегружать себя и дать организму возможность выйти на старт в оптимальном состоянии.

Золотое правило подготовки: лучше недотренироваться, чем перетренироваться.

Лучше выйти на старт готовым на 80%, чем получить травму и не выйти вовсе.

Бег – честная игра. Результат зависит не только от тренировок, но и от восстановления: сна, питания, разминки и заминки.

А если вы в Алматы – присоединяйтесь к бесплатным открытым тренировкам и воскресным лекториям Community Almaty Run.

[Присоединиться](#)

День	Дата	Тренировка	Описание
ПН	06.04	Беговая тренировка ЛТ 50 мин АВТ 30 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	07.04	Тренировка для развития выносливости	Сделайте беговую разминку 15-20 минут в спокойном, разговорном темпе (АВТ). Затем выполните суставную разминку и убедитесь, что мышцы достаточно разогреты, а суставы подвижны.  Основная работа: 4-5 отрезков по 8 минут в ПТ с восстановлением 2 минуты в АВТ.  Заминка - 10 минут в АВТ.
СР	08.04	День отдыха	Этот день важно провести в полном покое, без любой спортивной физической активности. Дайте телу и нервной системе возможность восстановиться и набраться сил.

День	Дата	Тренировка	Описание
Чт	09.04	Беговая тренировка ЛТ 50 мин АВТ 30 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.
Пт	10.04	ЛТ	Пробежка в легком темпе продолжительностью 40-60 минут.
Сб	11.04	Бег в темпе полумарафона	Сделайте беговую разминку 20 минут в спокойном, разговорном темпе (АВТ). Затем выполните суставную разминку и убедитесь, что мышцы достаточно разогреты, а суставы подвижны.  После этого переходите к основной части тренировки: 3 отрезка по 15 минут в ПМ-темпе с восстановлением 10 минут в ЛТ.  В завершение важно постепенно «успокоить» сердце - пробегите 10 минут в медленном темпе (АВТ).  <b>Чек-лист идеального длительного забега:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Хорошо выспаться и не выходить на тренировку с не восстановленными мышцами.</li><li>• Иметь запас питания из расчета 40 грамм углеводов в час – это примерно 1-2 энергетических геля (226 saché).</li><li>• Проверять прогноз погоды и одеваться с учетом того, что во время бега ощущаемая температура выше примерно на +10 °С.</li><li>• Заранее планировать маршрут: освещенный, с возможностью воспользоваться туалетом и при необходимости докупить питание.</li><li>• Бегать с датчиком пульса (нагрудным или на предплечье).</li></ul>
Вс	12.04	День отдыха	Этот день важно провести в полном покое, без любой спортивной физической активности. Дайте телу и нервной системе возможность восстановиться и набраться сил.

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