

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ПОЛУМАРАФОНУ

Хотите подготовиться к своему ПЕРВОМУ полумарафону 21 км? Этот план для начинающих вам поможет! С первой по шестнадцатую неделю тренировки направлены на укрепление ваших суставов и связок. В каждой неделе есть 2-3 дня отдыха и беговые тренировки, включая интервальные, аэробные длительные и темповые, которые помогут вам развить скорость и выносливость.

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Отдых	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Отдых	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Отдых	Отдых
2	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Отдых	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Отдых	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Отдых	Отдых
3	Отдых	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых
4	Отдых	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых
5	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых	Отдых
6	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых	1) Разминка 3 км 2) Растяжка 5 мин 3) Фартлек (Бег с ускорениями 5 км) 4) Заминка 2 км	Отдых	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых	Отдых
7	Отдых	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Отдых	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Отдых

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 5 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) ОФП <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 5 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) ОФП <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Мед обследование <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
9	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
10	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
11	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
12	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
13	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
14	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 14 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
15	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>
16	Отдых <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>	1) Разминка 4 км <input type="radio"/> 2) Растяжка 5 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/> 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) <input type="radio"/> 5) Заминка 2 км <input type="radio"/>	Мед обследование <input type="radio"/>	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) <input type="radio"/> 2) Растяжка 10 мин <input type="radio"/> 3) СБУ <input type="radio"/>	Отдых <input type="radio"/>

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ПОЛУМАРАФОНУ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	Отдых	Отдых
18	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	Отдых
19	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 14 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Темповый кросс 5 км 4) Заминка 2 км 	Отдых	Отдых
20	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 14 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Темповый кросс 5 км 4) Заминка 2 км 	Мед обследование	Отдых
21	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Отдых	Отдых
22	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 14 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 12-15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	Мед обследование	Отдых
23	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ 	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км 	Отдых	Отдых

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени; 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров. ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров; 2) Поднятия на носки 30 повторений; 3) Заминка 1 км	<p>На первой неделе 3 тренировки, направленные на укрепление связок и суставов, которые включают в себя "СБУ" - специальные беговые упражнения и "ОФП" - общая физическая подготовка. Вы можете подбирать альтернативные упражнения СБУ и ОФП по своему усмотрению (не меньше 3 упражнений).</p>
2	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
3	СРЕДА	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени; 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров. ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров; 2) Поднятия на носки 30 повторений; 3) Заминка 1 км	
4	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
5	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
6	СУББОТА	Отдых	Отдых	
7	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
8	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x 2 2) Заминка 1 км	<p>На второй неделе 3 тренировки, в дни отдыха лучше обойтись без физических упражнений, можно заняться йогой и растяжкой. Аэробный бег - бег, при котором ваш пульс не превышает 130 ударов в минуту. Как проверить? Попробуйте поговорить, если вы говорите четко, не задыхаясь - значит все правильно!</p>
9	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
10	СРЕДА	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 1 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x 2 2) Заминка 1 км	
11	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
12	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
13	СУББОТА	Отдых	Отдых	
14	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
15	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Третья неделя тренировок! Больше аэробного бега и немного СБУ. В конце каждой тренировки в легком темпе вы должны чувствовать, что можете пробежать еще пару километров.
16	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
17	СРЕДА	Отдых	Отдых	
18	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
19	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
20	СУББОТА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
21	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

4 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
22	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>На четвертой неделе чуть больше ОФП. В конце недели увеличиваем длительность аэробного бега. Избегайте обезвоживания, не забывайте пить воду.</p>
23	ВТОРНИК	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 100 метров - 3 Серии 2) Заминка 2 км	
24	СРЕДА	Отдых	Отдых	
25	ЧЕТВЕРГ	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров 2) "Высокое бедро" 100 метров Заминка 2 км	
26	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
27	СУББОТА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
28	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

5 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
29	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x2; 2) 20 приседаний 3) Прыжки на прямых носках 40 повторений - Заминка 2 км	<p>Прошел месяц тренировок! Найдите себе компанию для бега: вы заметите насколько легче тренироваться вместе!</p>
30	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
31	СРЕДА	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x2; 2) 20 приседаний 3) Прыжки на столе 40 повторений Заминка 2 км	
32	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
33	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
34	СУББОТА	Отдых	Отдых	
35	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

6 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
36	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	<p>Шестая неделя тренировок. Добавим ФАРТЛЕК - разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой. После каждого интервала пробегитесь в легком темпе для восстановления</p>
37	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
38	СРЕДА	1) Разминка 3 км 2) Растяжка 5 мин 3) Фартлек (Бег с ускорениями 5 км) 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин Фартлек (Бег с ускорениями 5 км): 3 минуты свободно, 1 минута ускорение Заминка 2 км	
39	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
40	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
41	СУББОТА	Отдых	Отдых	
42	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

7 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
43	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>Седьмая неделя тренировок! Следим за правильностью выполнения ОФП и СБУ, можно записать видео и посмотреть на себя со стороны.</p>
44	ВТОРНИК	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x2; 2) 20 приседаний 3) Прыжки на прямых носках 40 повторений Заминка 2 км	
45	СРЕДА	Отдых	Отдых	
46	ЧЕТВЕРГ	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) 20 приседаний 2) Бег ускорения 100 метров - 5 Серий Заминка 2 км	
47	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
48	СУББОТА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
49	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

8 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
50	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>Восьмая неделя! До марафона 4 месяца или 16 недель. Пора пройти медицинское обследование!</p>
51	ВТОРНИК	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) "Олений бег" 50 метров x2; 2) 20 приседаний 3) Прыжки на прямых носках 40 повторений Заминка 2 км	
52	СРЕДА	Отдых	Отдых	
53	ЧЕТВЕРГ	1) Разминка 5 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) ОФП 5) Заминка 2 км	Разминка 5 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) Прыжки в шаге 100 м + Свободный бег 100 м + Бег с высоким подниманием бедра 100 м (3 серии) Заминка 2 км	
54	ПЯТНИЦА	Мед обследование	1) ОАК - общий анализ крови 2) Консультация терапевта 3) ЭКГ - электрокардиограмма 4) Консультация кардиолога	
55	СУББОТА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
56	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

9 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
57	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	<p>Девятая неделя тренировок! Добавим больше интервальных нагрузок, увеличиваем объемы аэробного бега.</p>
58	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
59	СРЕДА	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Интервальная тренировка: 1) 100 метров Ускорение + 100 метров Свободный бег (8 серий) - Заминка 2 км	
60	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
61	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
62	СУББОТА	Отдых	Отдых	
63	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

10 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
64	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	<p>Десятая неделя тренировок! Можно изучить, какие спортивные напитки и энергетические гели подходят вашему организму, протестируйте их заранее.</p>
65	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
66	СРЕДА	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Интервальная тренировка: 1) 100 метров Ускорение + 100 метров Свободный бег (8 серий) - Заминка 2 км	
67	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
68	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
69	СУББОТА	Отдых	Отдых	
70	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

11 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
71	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>11 тренировочных недель позади! За пульсом легче следить с помощью гаджетов, подумайте об их приобретении.</p>
72	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
73	СРЕДА	Отдых	Отдых	
74	ЧЕТВЕРГ	1) Разминка 4 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км	Разминка 4 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро"; 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Интервальная тренировка: 1) 100 метров Ускорение + 100 метров Свободный бег (8 серий) - Заминка 2 км	
75	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
76	СУББОТА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
77	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

12 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
78	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>Двенадцатая неделя тренировок, до марафона 11 недель, пол пути пройдено! Будьте аккуратны и внимательны к своему организму, следите за своим физическим состоянием.</p>
79	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
80	СРЕДА	Отдых	Отдых	
81	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
82	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
83	СУББОТА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
84	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

13 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
85	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	<p>Тринадцатая неделя тренировок! На интервальной тренировке увеличим темп бега! В среду интервальная тренировка на 6 км, в которой: первый-третий-пятый километр вы бежите с темпом 6.00 мин/км (один километр за 6 минут), второй-четвертый-шестой километр 7.00-7.10 мин/км (один километр за 7.00 минут).</p>
86	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
87	СРЕДА	1) Разминка 3 км 2) Растяжка 5 мин 3) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 4) Заминка 2 км	Разминка 3 км - Растяжка 5 мин Интервальная тренировка 6 км: 1) 1,3,5 километры темп 6.00 мин/км 2) 2,4,6 километры темп 7.00-7.10 мин/км Заминка 2 км	
88	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
89	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
90	СУББОТА	Отдых	Отдых	
91	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

14 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
92	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	<p>Четырнадцатая неделя тренировок! 2 аэробных тренировки, 1 интервальная. В среду вас ждет забег на большую дистанцию 14 км, внимательно следим за пульсом.</p>
93	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
94	СРЕДА	1) Аэробный бег 14 км (пульс 145 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 14 км (пульс 145 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
95	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
96	ПЯТНИЦА	1) Разминка 3 км 2) Растяжка 5 мин 3) СБУ 4) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 5) Заминка 2 км	Разминка 3 км - Растяжка 5 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Интервальная тренировка: 1) 100 метров Ускорение + 100 метров Свободный бег (12 серий) - Заминка 2 км	
97	СУББОТА	Отдых	Отдых	
98	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

15 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
99	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>Пятнадцатая неделя! "Неделя отдыха" - всю неделю посвятите легким аэробным тренировкам.</p>
100	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
101	СРЕДА	Отдых	Отдых	
102	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
103	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
104	СУББОТА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
105	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

16 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
106	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	<p>На шестнадцатой неделе 2 аэробных и 1 интервальная тренировка. Не забываем проходить медицинское обследование. Можно сходить на массаж.</p>
107	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
108	СРЕДА	Отдых	Отдых	
109	ЧЕТВЕРГ	1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 4) Заминка 2 км	Разминка 2 км - Растяжка 5 мин Интервальная тренировка 6 км: 1) 1,3,5 километры темп 5.45-5.50 мин/км 2) 2,4,6 километры темп 7.00 мин/км 3) Заминка 2 км	
110	ПЯТНИЦА	Мед обследование	1) ОАК - общий анализ крови 2) Консультация терапевта 3) ЭКГ - электрокардиограмма 4) Консультация кардиолога	
111	СУББОТА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
112	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

17 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
113	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 4) Заминка 2 км	Разминка 2 км - Растяжка 5 мин Интервальная тренировка 8 км: 1) 3 минуты темп 5.40 мин/км 2) 3 минуты темп 7.00 мин/км Заминка 2 км	<p>Семнадцатая неделя тренировок! На этой неделе 4 тренировки, интенсивность увеличивается, но вы уже достаточно подготовлены, чтобы с ней справиться!</p>
114	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
115	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
116	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
117	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 8-10 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
118	СУББОТА	Отдых	Отдых	
119	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

18 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
120	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>Восемнадцатая неделя - "неделя отдыха". Меняйте локации, изучайте город, наслаждайтесь бегом.</p>
121	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
122	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
123	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
124	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
125	СУББОТА	Отдых	Отдых	
126	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

19 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
127	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>Девятнадцатая неделя тренировок! В пятницу добавим "темповый кросс" - разновидность интервальной тренировки, бежим интервально по три минуты с темпом 5.35-5.50 мин/км.</p>
128	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
129	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
130	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
131	ПЯТНИЦА	1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Темповый кросс 5 км 4) Заминка 2 км	Разминка 2 км - Растяжка 5 мин Темповый кросс 5 км: 1) 3 минуты темп 5.35-5.50 мин/км Заминка 2 км	
132	СУББОТА	Отдых	Отдых	
133	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

20 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
134	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>Двадцатая неделя аналогична предыдущей, до марафона 3 недели. Не забывайте проходить обследование! Берегите свое здоровье!</p>
135	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
136	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
137	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
138	ПЯТНИЦА	1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Темповый кросс 5 км 4) Заминка 2 км	Разминка 2 км - Растяжка 5 мин Темповый кросс 5 км: 1) 3 минуты темп 5.35-5.50 мин/км Заминка 2 км	
139	СУББОТА	Мед обследование	1) ОАК - общий анализ крови 2) Консультация терапевта 3) ЭКГ - электрокардиограмма 4) Консультация кардиолога	
140	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

21 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
141	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>Двадцать первая неделя - "неделя отдыха". До марафона осталось 2 недели.</p>
142	ВТОРНИК	Отдых	Отдых	
143	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
144	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
145	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
146	СУББОТА	Отдых	Отдых	
147	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

22 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
148	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 18 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 18 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>"Алматы марафон" совсем скоро, не поддавайтесь искушению бегать больше. Любая нагрузка сверх тренировок может привести к травме. Пройдите "итоговое" медицинское обследование. И помните, главное не победа, а участие</p>
149	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
150	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
151	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
152	ПЯТНИЦА	1) Аэробный бег 12-15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 12-15 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	
153	СУББОТА	Мед обследование	1) ОАК - общий анализ крови 2) Консультация терапевта 3) ЭКГ - электрокардиограмма 4) Консультация кардиолога	
154	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

23 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
155	ПОНЕДЕЛЬНИК	1) Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин	Аэробный бег 15 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин	<p>Неделя до марафона, изучите внимательно стартовый городок, проверьте, какие документы нужны для получения стартового номера, посмотрите прогноз погоды и подберите подходящую экипировку. И будьте уверены, что вы с успехом преодолеете дистанцию!</p>
156	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
157	СРЕДА	1) Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) 2) Растяжка 10 мин 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 130 уд/мин) - Растяжка 10 мин СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров Растяжка 10 мин	
158	ЧЕТВЕРГ	Отдых	Отдых	
159	ПЯТНИЦА	1) Разминка 2 км 2) Растяжка 5 мин 3) Интервальная тренировка (бег с ускорениями) 4) Заминка 2 км	Разминка 2 км - Растяжка 5 мин Интервальная тренировка: 1) 200 метров x 6 по 50 сек, через 200 метров свободного бега - Заминка 2 км	
160	СУББОТА	Отдых	Отдых	
161	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	