

მორბენალთა მსოფლიო



RUNNER'S WORLD GERMANY-ს წვრთნის გეგმა

ირბინე 30კმ + WINGS FOR LIFE WORLD RUN-ზე

წვრთნის გეგმა, რომელიც მოცემულია ქვემოთ, მოგამზადებთ იმისთვის, რომ Wings for Life World Run-ზე სირბილით დაფაროთ 30კილომეტრი და უფრო მეტი. გეგმა დაგეხმარებათ დარჩეთ ფინიშის მანქანის წინ რაც შეიძლება დიდხანს. გეგმის მიხედვით, თქვენ შეძლებთ ტემპის შეცვლას, სიჩქარის გაზრდას და რბენის ბოლო წუთებამდე ენერჯიულად ყოფნას. გამოიყენეთ მანძილის მთვლელი და გაიგეთ, რა ტემპით უნდა ირბინოთ, რომ დასახულ მიზანს მიაღწიოთ.



კვირა #1

ორშაბათი

თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში

სამშაბათი

10 წუთიანი სირბილით გახურება. 3-ჯერ 10 წუთიანი ტემპში სირბილი, თითოეულს შორის 4 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი

ოთხშაბათი

დასვენების დღე

ხუთშაბათი

მსუბუქი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

პარასკევი

დასვენების დღე

შაბათი

20 წუთიანი სირბილით გახურება. 5 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 20 წუთიანი შენელებული სირბილი

კვირა

20 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
სამშაბათი	დასვენების დღე
ოთხშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 7-ჯერ 800 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ხუთშაბათი	თავისუფალი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
პარასკევი	მსუბუქი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. ნელ-ნელა გაზრდეთ ტემპი (თუ ეს თქვენთვის კომფორტულია)
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	22 კილომეტრი ნელი სირბილი. დაიწყეთ ძალიან ნელა

კვირა #2

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
სამშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 3-ჯერ 1600 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ოთხშაბათი	მსუბუქი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში
ხუთშაბათი	დასვენების დღე
პარასკევი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 8 კილომეტრი ინტერვალიანი ვარჯიში. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
შაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 8 კილომეტრი ინტერვალიანი ვარჯიში. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
კვირა	24 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #3

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
სამშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 10-ჯერ 400 მეტრი ძალიან სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
პარასკევი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 8 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	26 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #4

**ორშაბათი
სამშაბათი**

თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
15 წუთიანი სირბილით გახურება. 8-ჯერ 800 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად.
15 წუთიანი შენელებული სირბილი

**ოთხშაბათი
ხუთშაბათი
პარასკევი**

დასვენების დღე
მშუბუქი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში
10 წუთიანი სირბილით გახურება. 10 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი

**შაბათი
კვირა**

დასვენების დღე
24 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი

თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

**სამშაბათი
ოთხშაბათი**

დასვენების დღე
15 წუთიანი სირბილით გახურება. 4-ჯერ 800 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად.
15 წუთიანი შენელებული სირბილი

**ხუთშაბათი
პარასკევი
შაბათი**

თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
დასვენების დღე
20 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა

15 წუთიანი სირბილით გახურება. გაირბინეთ ნახევარი მარათონი. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი

**ორშაბათი
სამშაბათი**

ნელი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
მშუბუქი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

**ოთხშაბათი
ხუთშაბათი
პარასკევი**

თავისუფალი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში
დასვენების დღე
10 წუთიანი სირბილით გახურება. 10 კილომეტრი ინტერვალიანი ვარჯიში. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი

**შაბათი
კვირა**

თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
26 კილომეტრი ნელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით ხუთჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
სამშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 10-ჯერ 800 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
პარასკევი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 12 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	28 კილომეტრი წელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით ხუთჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #8

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
ოთხშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 4-ჯერ 1600 მეტრი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 4 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ხუთშაბათი	თავისუფალი სირბილი 50 წუთის განმავლობაში
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	30 კილომეტრი წელი სირბილი. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
კვირა	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში

კვირა #9

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
სამშაბათი	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 10-ჯერ 400 მეტრი ძალიან სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 400 მეტრი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი
ოთხშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
ხუთშაბათი	22 კილომეტრი წელი სირბილი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	თავისუფალი სირბილი 20 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
კვირა	15 წუთიანი სირბილით გახურება. 10 კილომეტრი შეჯიბრის ტემპით. 15 წუთიანი შენელებული სირბილი

კვირა #10

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 40 წუთის განმავლობაში
სამშაბათი	დასვენების დღე
ოთხშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 2-ჯერ 4 კილომეტრი ტემპში სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
ხუთშაბათი	დასვენების დღე
პარასკევი	18 კილომეტრი ნელი სირბილით
შაბათი	მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
კვირა	დასვენების დღე

ორშაბათი	თავისუფალი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
სამშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 5 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	თავისუფალი სირბილი 20 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	ნელი სირბილი 15 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
კვირა	Wings for Life World Run

გახდი

Wings for Life World Run-ის ნაწილი

3 მაისი, 2020



იპოვე სწორი ტემპი



+ ნელი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 90 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 70-75% პულსით
შკალა(1-10): 1-დან 2-მდე
აღწერა: ძალიან ნელი ტემპით
საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ ისაუბროთ ადვილად, მთლიანი წინადადებებით

+ თავისუფალი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 60-80 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 75-80% პულსით
შკალა(1-10): 3-დან 4-მდე
აღწერა: კომფორტული, იგრძენით კარგი ტემპი
საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ ისაუბროთ ადვილად, მოკლე წინადადებებით

+ მსუბუქი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 30-50 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 80-85% პულსით
შკალა(1-10): 5-დან 6-მდე
აღწერა: ზომიერი, მაგრამ სახალისო ტემპი
საუბრის ტესტი: საუბარი რთულდება, შესაძლებელია მხოლოდ მოკლე წინადადებებით

+ ტემპში სირბილი

ტემპი: მარათონის განახევრებული სიჩქარე

ინტენსივობა: მაქსიმუმ 85-88% პულსით

შკალა(1-10): 7-დან 8-მდე

აღწერა: რთულია, მაგრამ შეგიძლიათ მხოლოდ კარგ დღეებში დაკავდეთ

საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ იხმართოთ ცალკეული სიტყვები

+ სწრაფად/ძალიან სწრაფად

სწრაფი ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარე

ძალიან სწრაფი ტემპი: 5 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარე

ინტენსივობა: მაქსიმუმ 95-100% პულსით

შკალა(1-10): 9-დან 10-მდე

აღწერა: ძალიან სწრაფი ტემპი, შესაძლებელია მხოლოდ მოკლე მანძილზე

საუბრის ტესტი: საუბარი შეუძლებელია

+ გაზრდა

ვარჯიშის ბოლოსთვის მოიკრიბეთ ძალა მოკლე მანძილის(80-100მეტრის) სწრაფად გასარბენად - დაიწყეთ ძუნძულით და მიზნის მისაღწევად, მუდმივად გაზარდეთ სიჩქარე.

+ ინტერვალით ვარჯიში

ინტერვალით ივარჯიშეთ რბილ, თანაბარ ზედაპირზე. არ დაითვალოთ მანძილი. გახურების შემდეგ, გაირბინეთ სხვადასხვა მანძილი ცვალებადი სიჩქარით. სიჩქარეების ცვლილებებს შორის ირბინეთ ძუნძულით. ვარჯიშის ეს ხერხი არ მიგითითებთ ზუსტ დატვირთვაზე, თქვენ უნდა განსაზღვროთ სიჩქარე და თითოეული სექციის სიგრძე.

გამოავლინე შენი ვარჯიშის შედეგი 3 მაისს
შემოგვიერთდი -WINGSFORLIFEWORLD.RUN.COM