ТВОИ ПЕРВЫЕ 5К
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

	Пробежка 1	Пробежка 2	Пробежка 3
Неделя 1 //	• Разминка и растяжка • 1 мин бега / 1,5 мин ходьбы x 8 • Заминка 5 мин • Растяжка	• Разминка и растяжка • 1 мин бега / 1,5 мин ходьбы x 8 • Заминка 5 мин • Растяжка	• Разминка и растяжка • 1 мин бега / 1,5 мин ходьбы x 8 • Заминка 5 мин • Растяжка
Неделя 2 //	• Разминка и растяжка • 2 мин бега / 2,5 мин ходьбы x 6 • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 2 мин бега / 2,5 мин ходьбы x 6 • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 2 мин бега / 2,5 мин ходьбы x 6 • Заминка и растяжка
Неделя 3 //	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 3 мин ходьбы x 4 • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 3 мин ходьбы x 4 • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 3 мин ходьбы x 4 • Заминка и растяжка
Неделя 4 //	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега / 2,5 мин ходьбы • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега / 2,5 мин ходьбы • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега / 2,5 мин ходьбы • 3 мин бега / 1,5 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка
Неделя 5 //	• Разминка и растяжка • 5 мин бега / 3 мин ходьбы • 7 мин бега / 3 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 5 мин бега / 3 мин ходьбы • 8 мин бега / 3 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 5 мин бега / 3 мин ходьбы • 10 мин бега / 3 мин ходьбы • 5 мин бега • Заминка и растяжка
Неделя 6 //	• Разминка и растяжка • 20 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 10 мин бега / 3 мин ходьбы / 10 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 25 мин бега • Заминка и растяжка
Неделя 7 //	• Разминка и растяжка • 28 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 28 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 28 мин бега • Заминка и растяжка
Неделя 8 //	• Разминка и растяжка • 30 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 30 мин бега • Заминка и растяжка	• Разминка и растяжка • 30 мин бега • Заминка и растяжка