

# КАК БЕГАТЬ БЫСТРЕЕ И ДОЛЬШЕ?



Важно: веди дневник тренировок!

Декабрь 2 – 3 пробежки на выносливость в неделю на разные расстояния от 6 до 15 км (по настроению) – темп тоже можно и нужно менять по настроению.

Январь 3 – 4 пробежки в неделю; раз в 2 недели пробежка на 20 км в равномерном темпе (2 раза в месяц)

Бывает полезно: проводить одну силовую тренировку/тренировку на баланс в неделю в дни отдыха, но желательно не накануне длительной беговой тренировки и делать упражнения на координацию в течение 15 минут и пробегать 3 – 5 ускорений перед каждым забегом на отработку темпа

Сокращения: ТБ = темповый бег, ФЛ = фартлек, БВс = бег на выносливость средней сложности, БВн = бег на выносливость низкой сложности, БВон = бег на выносливость очень низкой сложности, ДО = день отдыха, П = перерыв, З = забег, Тт = тренировки

ВАЖНО: указанное время тренировок – это всего лишь один из возможных вариантов, который соответствует плану подготовки с целью пробежать марафон за 3 ч 30 мин (темп – ниже 5 мин)

## ЦИКЛ I (с начала февраля до середины марта) 8 мая 2022 года

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Всего Тт
Неделя 1	1 ч БВн	ДО	1 ч БВн – БВс по холмистой местности (бег в гору)	ДО	1 ч БВн	ТБ 10 км	30 – 45 мин БВн + бег в гору низкой сложности	5
Неделя 2	ДО	ТБ (I), всего 8 – 10х но 1:25 – 1:20	ДО	ДО	1:15 – 1:30 ч БВн	ДО	2 ч БВн – БВс	3
Неделя 3	1 ч БВн	ДО	1 ч БВн – БВс по холмистой местности (бег в гору)	ДО	30 – 45 мин БВн потом 5x100 м бег в гору	ФЛ 10 км	ДО	4
Неделя 4	30 – 45 мин БВон – БВн + бег в гору низкой сложности	ТБ (I), всего 8 – 10х но 1:25 – 1:20	1 ч БВон	ДО	1 ч БВн	ТБ (II), но всего 4 – 5х (4:15 – 4:00)	ДО	5
Неделя 5	1 ч БВн	ДО	45 мин БВон	1 ч БВн – БВс по холмистой местности (бег в гору)	30 – 45 мин БВон	ДО	2 ч БВон	5
Неделя 6	1 ч БВн + бег в гору низкой сложности	1:30 ч БВон – БВн	ДО	ДО	30 – 45 мин БВн + бег в гору низкой сложности или поменять местами с субботой	10 км ТБ / З Цель: меньше 44:00 мин или поменять местами с пятницей	ДО	3 + 1 Забег



Темпы для Цикла I (в идеале темпы станут лучше в Цикле II)

**БВон (длительный)** = max 5:50 мин/км  
**БВс** = 5:10 – 4:55 мин/км

**БВн** = max 5:15 мин/км  
**ТБ** = 4:50 – 4:40 мин/км

Программы ТБ:

(I) 400м (12 – 15х) = 1:36 – 1:30 Темп = 1 – 1:30 мин (III) 2000м (3 – 4х) = 9:20 – 9:00 Темп = 3 – 4 мин  
(II) 1000м (6 – 8х) = 4:30 – 4:15 Темп = 2 – 3 мин (IV) 3000м (3х) = 14:15 – 14:00 Темп = 3 – 4 мин

# КАК БЕГАТЬ БЫСТРЕЕ И ДОЛЬШЕ?



## Цикл II (с середины марта до конца апреля)

Оставшееся время потратить на восстановление. И не забывай получать удовольствие от бега!

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Всего Тт
<b>Неделя 1</b>	ДО	1 ч БВн	ТБ (II или III)	1 ч БВон – БВн	ДО	1 ч БВн – БВс <i>по холмистой местности</i> (бег в гору)	2:30 – 3:00 ч БВон – БВн (не меньше 30 км)	5
<b>Неделя 2</b>	ДО	30 – 45 мин БВон	ДО	1 ч БВон	ДО	30 – 45 мин БВн потом 5x100 м бег в гору низкой сложности	2:30 – 3:00 ч БВон – БВн (не меньше 30 км)	4
<b>Неделя 3</b>	ДО	1 ч БВон	ТБ (IV)	1 ч БВон	ДО	1 ч БВн – БВс <i>по холмистой местности</i> (бег в гору)	2:15 – 2:45 ч БВ с наращиванием темпа (не меньше 30 км)	5
<b>Неделя 4</b>	ДО	1 ч БВон – БВн	ДО	30 – 45 мин БВн (можно отложить на 1 день)	ДО	1 ч БВн – БВс <i>по холмистой местности</i> (бег в гору)	2 ч БВон – БВн	4
<b>Неделя 5</b>	1 ч БВон	ФЛ 10 км	30 – 45 мин БВн потом 5x100 м бег в гору низкой сложности	ДО	ДО	30 – 45 мин БВн	<b>ПОЛУМАРАФОН</b> Цель: меньше 1:40 ч	4 + 1 Забег
<b>Неделя 6</b>	ДО	1 – 1:15 ч БВн	ТБ (I), 8 – 10х	ДО	30 – 45 мин БВн	ТБ 10 – 12км	30 – 45 мин БВн	5