

6-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ К

ПЕРВОМУ ЗАБЕГУ НА 10 КМ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	День 1 4 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 2 6 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 3 5 км интервальная <input type="checkbox"/>	День 4 Отдых <input type="checkbox"/>	День 5 4 км с ускорениями <input type="checkbox"/>	День 6 Отдых <input type="checkbox"/>	День 7 6 км в легком темпе <input type="checkbox"/>
2	День 8 Отдых <input type="checkbox"/>	День 9 3 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 10 5 км с ускорениями <input type="checkbox"/>	День 11 Отдых или 5 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 12 6 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 13 Отдых <input type="checkbox"/>	День 14 7 км в легком темпе <input type="checkbox"/>
3	День 15 Отдых <input type="checkbox"/>	День 16 5 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 17 5 км интервальная <input type="checkbox"/>	День 18 Отдых или 4 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 19 5 км с ускорениями <input type="checkbox"/>	День 20 Отдых <input type="checkbox"/>	День 21 7 км в легком темпе <input type="checkbox"/>
4	День 22 Отдых <input type="checkbox"/>	День 23 5 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 24 6 км интервальная <input type="checkbox"/>	День 25 Отдых или 4 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 26 6 км с ускорениями <input type="checkbox"/>	День 27 Отдых <input type="checkbox"/>	День 28 7 км в легком темпе <input type="checkbox"/>
5	День 29 Отдых <input type="checkbox"/>	День 30 5 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 31 6 км интервальная <input type="checkbox"/>	День 32 Отдых или 5 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 33 6 км с ускорениями <input type="checkbox"/>	День 34 Отдых <input type="checkbox"/>	День 35 8 км в легком темпе <input type="checkbox"/>
6	День 36 Отдых <input type="checkbox"/>	День 37 3 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 38 6 км интервальная <input type="checkbox"/>	День 39 3 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 40 Отдых <input type="checkbox"/>	День 41 3 км в легком темпе <input type="checkbox"/>	День 42 <i>ДЕНЬ ЗАБЕГА!</i> <input type="checkbox"/>

Данный план разработан для тренировки выносливости с целью преодоления дистанции 10 км без травм. Большая часть тренировок будет проходить в легком темпе, при котором вы сможете поддерживать разговор. Также план предполагает несколько интервальных тренировок, чтобы вы почувствовали скорость и были готовы перейти на следующий уровень сложности тренировочного процесса.

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1, ПОНЕДЕЛЬНИК • 4 км в легком темпе

На этой неделе вас ждут 2 дня отдыха и 5 дней тренировок. В дни отдыха лучше вообще обойтись без физических упражнений, но можно заняться йогой, растяжкой или плаванием. Главное не перенапрягаться.

ДЕНЬ 2, ВТОРНИК • 6 км в легком темпе

Сегодня 6 км в легком темпе.

ДЕНЬ 3, СРЕДА • 5 км интервальная

Разминка 2 км в легком темпе. Затем интервалы: 1 минута в быстром темпе + несколько минут в медленном темпе до полного восстановления дыхания. Повторите это упражнение еще 3 раза. По окончании упражнения пробегите 3 км в легком темпе в качестве заминки.

ДЕНЬ 4, ЧЕТВЕРГ • Отдых

Сегодня отдохните. Возможно, вам захочется выйти на тренировку, однако лучше от нее воздержаться. Дни отдыха помогают вашему организму восстановиться и адаптироваться к стрессу на тренировках.

ДЕНЬ 5, ПЯТНИЦА • 4 км с ускорениями

4 км в легком темпе. 3 ускорения по 100 м. Как выполнять ускорения: начните бежать медленно, постепенно увеличивая темп. В быстром темпе пробегите 100 м, затем плавно сбавьте темп. Между ускорениями немного пройдитесь, чтобы восстановить дыхание. Повторите упражнение еще 2 раза.

ДЕНЬ 6, СУББОТА • Отдых

Сегодня отдохните от вчерашних интервалов и наберитесь сил для завтрашней тренировки.

ДЕНЬ 7, ВОСКРЕСЕНЬЕ • 6 км в легком темпе

Бегите в таком темпе, в каком вы с легкостью сможете поддерживать разговор.

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8, ПОНЕДЕЛЬНИК • Отдых

Вторая неделя тренировок, по окончании которой до забега останется 4 недели. На этой неделе вас ждут 3 тренировки в легком темпе, 1 с ускорениями и 2 дня отдыха.

ДЕНЬ 9, ВТОРНИК • 3 км в легком темпе

Заведите дневник тренировок для отслеживания своего прогресса. Записывайте туда дистанцию, которую вы пробежали, погодные условия, время, темп, а также ваши ощущения. Внесите в дневник ваши планы и периодически просматривайте его для поддержания мотивации.

ДЕНЬ 10, СРЕДА • 5 км с ускорениями

5 км в легком темпе. 3 ускорения по 100 м. Не забудьте немного пройтись после каждого ускорения для полного восстановления дыхания.

ДЕНЬ 11, ЧЕТВЕРГ • Отдых или 5 км в легком темпе

«Нет» скуке на тренировках! Измените свой привычный маршрут и проведите тренировку в другом месте. Смена обстановки никогда не повредит.

ДЕНЬ 12, ПЯТНИЦА • 6 км в легком темпе

Обратите внимание на свои кроссовки, не износились ли они? Точно ли они соответствуют размеру и подходят именно для бега? Неправильно подобранная беговая обувь может привести к травме. Перед выбором кроссовок лучше всего пройти анализ стопы на специальной беговой дорожке в спортивном магазине.

ДЕНЬ 13, СУББОТА • Отдых

Задумайтесь, не пора ли обновить вашу экипировку? Футболки, шорты, носки, сделанные из легких технологичных материалов типа Dri-Fit или CoolMax, будут отводить влагу и предотвратят натирания.

ДЕНЬ 14, ВОСКРЕСЕНЬЕ • 7 км в легком темпе

Найдите себе компанию для тренировок или запишитесь в беговой клуб: вы заметите, насколько легче тренироваться вместе с кем-то!

НЕДЕЛЯ 3

ДЕНЬ 15, ПОНЕДЕЛЬНИК • Отдых

Третья неделя тренировок, по окончании которой до забега останется 3 недели. На этой неделе запланируйте 2 дня отдыха, 2 тренировки в легком темпе, 1 с ускорениями и 1 интервальную тренировку.

ДЕНЬ 16, ВТОРНИК • 5 км в легком темпе

Избегайте обезвоживания не только на тренировке, но и в течение дня, не забывайте пить воду.

ДЕНЬ 17, СРЕДА • 5 км интервальная

3 км в легком темпе. Затем интервалы 4 раза по 90 сек. После каждого интервала бегите в легком темпе, чтобы восстановить дыхание. После этого пробегите еще 2 км в качестве заминки.

ДЕНЬ 18, ЧЕТВЕРГ • Отдых или 4 км в легком темпе

Важно следить за темпом во время легких тренировок. Не нужно бегать быстро, для этого у вас запланированы интервалы и ускорения. Если во время легкой пробежки вы можете поддерживать разговор полными предложениями, не задыхаясь, значит, вы выбрали правильный темп.

ДЕНЬ 19, ПЯТНИЦА • 5 км с ускорениями

5 км в легком темпе, 3 ускорения по 100 м. Не забудьте немного пройтись после каждого ускорения для полного восстановления дыхания.

ДЕНЬ 20, СУББОТА • Отдых

Во время бега обращайте внимание, не зажаты ли у вас плечи, не напряжена ли верхняя часть спины. Бегать значительно легче, если плечевой пояс расслаблен. В йоге существует много упражнений именно на эту зону. Эти упражнения помогут вам снять напряжение в верхней части спины.

ДЕНЬ 21, ВОСКРЕСЕНЬЕ • 7 км в легком темпе

Среди бегунов распространенной проблемой является воспаление надкостницы. Это может быть связано с неправильно подобранной или изношенной беговой обувью, чрезмерными нагрузками или резким увеличением беговых объемов. Надеемся, вы не столкнетесь с такой проблемой, но все же помните, что наращивать беговые объемы и увеличивать нагрузку нужно постепенно. Ведите дневник, где можно отследить ваш прогресс.

НЕДЕЛЯ 4**ДЕНЬ 22, ПОНЕДЕЛЬНИК • Отдых**

Четвертая неделя тренировок, по окончании которой до забега останется 2 недели. Количество тренировок и дней отдыха будет таким же, как и на прошлой неделе.

ДЕНЬ 23, ВТОРНИК • 5 км в легком темпе

Если вы пропустили тренировку, не переживайте, следуйте плану. Не увеличивайте дистанцию на следующей тренировке, травмы перед забегом вам не нужны!

ДЕНЬ 24, СРЕДА • 6 км интервальная

3 км в легком темпе. Интервалы 6 раз по 90 сек. После каждого интервала пробегитесь в легком темпе для восстановления дыхания. Затем пробегите 3 км в легком темпе в качестве заминки.

ДЕНЬ 25, ЧЕТВЕРГ • Отдых или 4 км в легком темпе

Если вы бегаєте в темное время суток, обязательно носите световозвращающие элементы на одежде или фонарик. В целях вашей безопасности избегайте улиц с оживленным дорожным движением, бегите по тротуару, будьте бдительны. Бегаая вдоль проезжей части, воздержитесь от использования наушников.

ДЕНЬ 26, ПЯТНИЦА • 6 км с ускорениями

6 км в легком темпе. Затем 6 ускорений по 100 м. Не забудьте немного пройтись после каждого ускорения для полного восстановления дыхания.

ДЕНЬ 27, СУББОТА • Отдых

Чтобы облегчить боль в мышцах, после тренировки можете полежать на спине, подняв ноги вверх и оперев их о стену, или погрузить их в ледяную воду.

ДЕНЬ 28, ВОСКРЕСЕНЬЕ • 7 км в легком темпе

Следи за корпусом во время бега, не сутультесь, расслабьте кисти.

НЕДЕЛЯ 5

ДЕНЬ 29, ПОНЕДЕЛЬНИК • Отдых

Пятая неделя тренировок, по окончании которой до забега останется всего лишь неделя! Количество тренировок и дней отдыха будет таким же, как и на прошлой неделе.

ДЕНЬ 30, ВТОРНИК • 5 км в легком темпе

Внезапно закололо в боку? Перейдите на шаг, поднимите руки вверх и наклонитесь корпус в сторону, противоположную той, в которой чувствуется боль.

ДЕНЬ 31, СРЕДА • 6 км интервальная

3 км в легком темпе. Интервалы 6 раз по 90 сек. После каждого интервала пробегитесь в легком темпе, чтобы восстановить дыхание. Затем пробегите еще 3 км.

ДЕНЬ 32, ЧЕТВЕРГ • Отдых или 5 км в легком темпе

Не нужно недооценивать важность восстановления. Работа, домашние дела, недостаток сна - все это может сказаться на вашей выносливости на тренировках. Поэтому, если чувствуете, что нет сил на тренировку, значит организм еще не восстановился, отдохните.

ДЕНЬ 33, ПЯТНИЦА • 6 км с ускорениями

6 км в легком темпе. Затем 6 ускорений по 100 м. Не забудьте немного пройтись после каждого ускорения для полного восстановления дыхания.

ДЕНЬ 34, СУББОТА • Отдых

В дни отдыха хорошим помощником в восстановлении может быть массаж. Посетите кабинет спортивного массажа или выполните его самостоятельно с помощью специального ролика для массажа.

ДЕНЬ 35, ВОСКРЕСЕНЬЕ • 8 км в легком темпе

Если во время тренировки у вас свело ногу, мягко, но достаточно сильно надавите рукой на мышцу, затем осторожно ее потяните. Обязательно после каждой тренировки делайте растяжку - этот этап восстановления пойдет вам на пользу.

НЕДЕЛЯ 6

ДЕНЬ 36, ПОНЕДЕЛЬНИК • Отдых

Шестая неделя тренировок, забег уже в эти выходные! Следуйте плану, не увеличивайте дистанцию на тренировках, чтобы избежать травм и перетренированности. На старт вы должны выйти сильным и полным энергии!

ДЕНЬ 37, ВТОРНИК • 3 км в легком темпе

Заранее уточните прогноз погоды на день забега и подберите экипировку в соответствии с ним. Однако в новой экипировке мы не рекомендуем выходить на старт. Обязательно протестируйте ее на тренировке, чтобы на забеге не было неприятных сюрпризов.

ДЕНЬ 38, СРЕДА • 6 км интервальная

3 км в легком темпе, затем интервалы 4 раза по 90 сек. Заминка 3 км в легком темпе.

ДЕНЬ 39, ЧЕТВЕРГ • 3 км в легком темпе

Уточните, какие документы нужны для получения стартового номера, где находится место старта, парковка, туалеты. Ознакомьтесь со схемой трассы. Таким образом вы избавите себя от лишнего беспокойства перед вашим первым забегом.

ДЕНЬ 40, ПЯТНИЦА • Отдых

Вечером перед забегом лучше не есть какие-то новые продукты, не известно, как организм на них отреагирует. Также воздержитесь от бобовых, брокколи и других продуктов, вызывающих вздутие живота. Вы же не хотите весь забег искать глазами туалет? Поужинайте чем-то легким и лягте спать пораньше, чтобы на старт выйти, полным сил!

ДЕНЬ 41, СУББОТА • 3 км в легком темпе

Сегодня выйдите на тренировку, чтобы встряхнуться и немного размяться. Не перенапрягайтесь. Загляните в свой дневник: вы уже проделали столько работы! Поэтому не волнуйтесь перед завтрашним стартом, вы готовы!

ДЕНЬ 42, ВОСКРЕСЕНЬЕ • День забега!

Желаем удачи! Заранее прибудьте на место старта и в течение 10 минут легко побегайте, чтобы размяться. Начните забег медленнее, затем постепенно наращивайте темп до комфортного. По окончании гонки обязательно отпразднуйте ваше достижение и поставьте себе новую спортивную цель. Может быть, вы захотите улучшить результат или пробежать первый полумарафон? Ищите другие тренировочные планы от журнала «Марафонец» по ссылке www.marathonec.ru/plans.

A black and white photograph showing the lower legs and feet of two runners on a paved surface. Their long shadows are cast onto the ground, creating a sense of motion and depth. The shadows are positioned behind the runners, suggesting a low sun position.

НУЖЕН ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН?

ВЫБЕРИ ПОДХОДЯЩИЙ НА
WWW.MARATHONEC.RU/PLANS

- ПЕРВЫЙ МАРАФОН
- ПЕРВЫЙ ПОЛУМАРАФОН
- ПОЛУМАРАФОН ЗА 1:30
- ПОЛУМАРАФОН ЗА 1:45
- ПОЛУМАРАФОН ЗА 2:00

- МАРАФОН ЗА 3:00
- МАРАФОН ЗА 3:15
- МАРАФОН ЗА 3:30
- МАРАФОН ЗА 3:45
- МАРАФОН ЗА 4:00