

# Полумарафон

## 15/05/2016

Дата забега

## 1:48:31

Прогнозируемое время

10 недели

Спланировать время пробежки

38 пробежек

Всего пробежек

305км

Общая дистанция

Тяжело

Интенсивность

## Фазы

### Подготовка

Подготовительная фаза нужна, чтобы адаптировать ваш организм к тренировкам для полумарафона. В этой фазе не нужно бегать быстро, поэтому наслаждайтесь спокойным бегом, у вас еще будет время для более серьезных тренировок.

### Ускорение

Фаза ускорения содержит множество тренировок, направленных на увеличение темпа бега. Они длятся сначала по 10 км, и со временем расстояние увеличивается. Постепенно вы выработаете необходимую скорость для больших дистанций.

### Дальше и быстрее

В этой фазе вы продолжите скоростные тренировки, но вам придется держать темп на более долгих забегах. Так вы разовьете силу ног и выносливость.

### Пробный забег

Эта фаза непосредственно подготавливает к забегу. Вам нужно бегать в экипировке, которую вы будете использовать непосредственно на самом забеге. В этой фазе вы испытаете такие же физические и психологические нагрузки, как в день забега.

### Сокращение и забег

Фаза сокращения подготавливает организм к максимальным нагрузкам для забега. Расстояние и интенсивность бега уменьшаются, чтобы организм мог восстановиться и началась гиперкомпенсация. Однако на некоторых тренировках вам придется удерживать темп, с которым вы пробежите свою дистанцию.

### Восстановление

Когда вы достигнете поставленной цели, нужно будет дать себе 2 недели на восстановление. Хорошо отдохните, а затем понемногу начинайте бегать в медленном темпе. Во время более быстрых пробежек следите за самочувствием. Теперь вы готовы к следующей победе!

## Тренировочные сессии

### Комфортная

Эта тренировка проходит в среднем темпе, но если вам тяжело, уменьшайте скорость. Комфортные пробежки позволяют тренироваться, не перегружая организм. Если вам не хватает дыхания, снижайте темп.

### Легкий бег

Бегите в легком темпе. Если вам тяжело, снизьте скорость. Так вы тренируете мышцы, работающие при беге, не перегружаясь. Попробуйте оценить свое самочувствие во время тренировки. Чтобы подготовиться к более быстрой пробежке, ускорьтесь немного на последнем километре.

### Отдых

Отдых так же важен при тренировках, как и бег. Во время отдыха ваш организм восстанавливается и становится сильнее. Отдых также увеличивает эффективность тренировок.

### Подготовка

Контролируйте свой темп во время тренировки. Не перенапрягайтесь. Контролируйте свои действия, и вы получите более высокий результат.

### Силовая

Начните пробежку в среднем темпе. Когда вы привыкнете к нему, ускорьтесь и удерживайте новый темп. Затем ускорьтесь во второй раз. Контролируйте свой темп, не перенапрягайтесь, и пробежите еще немного в конце тренировки в медленном темпе.

### Скоростная

Это скоростная тренировка. Если вы не можете поддерживать средний темп, бегите медленнее, но все же быстрее, чем обычно. Дыхание должно быть более частым и глубоким, чем обычно.

### Событие

Пробегите всю дистанцию в хорошем темпе. Пейте достаточно воды. Съешьте что-нибудь высококалорийное (например, желе или шоколадку). В жаркую погоду пища и вода должны содержать достаточное количество соли.

### Удержание темпа

При тренировках такого типа нужно бежать в среднем темпе. Если вам тяжело, можно бежать медленнее. Стабильность на данном этапе важнее, чем скорость.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подготовка	01	02	03	04	05	06
	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Подготовка

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

○ 5км  
Легкий бег  
6:56 мин/км  
34:40

20

○ 8км  
Легкий бег  
6:56 мин/км  
55:28

21

22

○ 5км  
Легкий бег  
6:56 мин/км  
34:40

23

24

○ 8км  
Комфортная  
6:22–5:49  
с 50:56 по 46:32

25

26 Ускорение

○ 5км  
Легкий бег  
6:55 мин/км  
34:35

27

○ 8км  
Силовая  
5:48–5:03  
с 46:24 по 40:24

28

29

○ 8км  
Силовая  
5:48–5:03  
с 46:24 по 40:24

30

31

○ 12км  
Комфортная  
6:22–5:48  
с 1:16:24 по 1:09:36

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
				01	02 ○ 5км Легкий бег 6:55 мин/км 34:35	03 ○ 8км Скоростная 5:21–5:03 с 42:48 по 40:24
04	05 ○ 5км Легкий бег 6:55 мин/км 34:35	06	07 ○ 8км Скоростная 5:21–5:03 с 42:48 по 40:24	08	09	10 Дальше и быстрее ○ 5км Легкий бег 6:54 мин/км 34:30
11 ○ 12км Силовая 5:47–5:02 с 1:09:24 по 1:00:24	12	13 ○ 5км Легкий бег 6:54 мин/км 34:30	14 ○ 12км Силовая 5:47–5:02 с 1:09:24 по 1:00:24	15	16	17 Пробный забег ○ 5км Легкий бег 6:53 мин/км 34:25
18 ○ 12км Скоростная 5:33–5:20 с 1:06:36 по 1:04:00	19	20 ○ 5км Легкий бег 6:53 мин/км 34:25	21 ○ 18км Удержание темпа 5:13 мин/км 1:33:54	22	23	24 ○ 5км Легкий бег 6:52 мин/км 34:20
25 ○ 12км Комфортная 6:18–5:45 с 1:15:36 по 1:09:00	26	27 ○ 5км Легкий бег 6:52 мин/км 34:20	28 ○ 18км Удержание темпа 5:13 мин/км 1:33:54	29	30	

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
						<b>01 Сокращение и забег</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:51 мин/км 34:15
<b>02</b> <input type="radio"/> 8км Подготовка 5:06 мин/км 40:48	<b>03</b>	<b>04</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:51 мин/км 34:15	<b>05</b> <input type="radio"/> 8км Подготовка 5:06 мин/км 40:48	<b>06</b>	<b>07</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:50 мин/км 34:10	<b>08</b> <input type="radio"/> 10км Подготовка 5:06 мин/км 51:00
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b> <input type="radio"/> 8км Силовая 5:43–4:59 с 45:44 по 39:52	<b>12</b>	<b>13</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:50 мин/км 34:10	<b>14</b>	<b>15</b> <input type="radio"/> 21км Событие 5:06 мин/км 1:47:06
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22 Восстановление</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:44 мин/км 33:40
<b>23</b>	<b>24</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:44 мин/км 33:40	<b>25</b> <input type="radio"/> 8км Комфортная 6:11–5:38 с 49:28 по 45:04	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <input type="radio"/> 5км Легкий бег 6:44 мин/км 33:40	<b>29</b> <input type="radio"/> 8км Силовая 5:38–4:55 с 45:04 по 39:20
<b>30</b>	<b>31</b>					