

Тренировочный план подготовки к

Ташкентскому полумарафону (3 недели из 18)

Неделя	Нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Чт	Пятница	Сб	вс
1	Равномерный бег ЧСС (130-140) уд.мин	30 мин или 30 (3+1) мин	30 мин или 30 (3+1) мин	30 мин или 30 (3+1) мин	Отдых	30 мин или 30 (3+1) мин	-	Отдых
	Длительный бег ЧСС 145-150	-	-	-		-	45 мин	
	СБУ	+	-	+		-	+	
	Ускорения	2 по 30м	-	2 по 100 м		-	-	
	ОФП	-	+	-		+	-	
	Стретчинг	+	+	+		+	+	
2	Добавленное время к беговой нагрузке 1 недели	+10 мин	+10 мин	+10 мин		+10 мин	+10 мин	
3	Добавленное время к беговой нагрузке 1 недели	+20 мин	+20 мин	+20 мин		+20 мин	+20 мин	

**Скорость бега - чуть быстрее ходьбы! ЧСС 120-140 уд/мин. На беговой дорожке 4-10 км/ч*

** Кто не может пробежать 10 мин без остановки, следовать протоколу 3 мин бега 1 мин ходьбы, так же время бега можно заменить на 2 и 1 минуту.*

**Между ускорениями отдых 2 мин! Во время отдыха применять стретчинг и лёгкие тонизирующие прыжки на стопе.*

**Если пропустили тренировку, следуйте той тренировке, которая стоит в этот день.*

** Нагрузку не увеличивать, но можно лавировать уменьшая, исходя из состояния.*