

НАПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #1

ПТ

✓ Відпочинок

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 3 x 500 м, між підходами - 2 хв. ходьби
- ✓ Розтяжки

СР

✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 3 x 500 м, між підходами - 2 хв. ходьби
- ✓ Розтяжки

ПТ

✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 3 x 500 м, між підходами - 2 хв. ходьби
- ✓ Розтяжки

НД

✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #2

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 1 км + 4 хв. ходьби (2 повтори)
- ✓ Розтяжки

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ ЗФП:
3 раунди:
 - > 20 р. піднімання на двох стопах
 - > 10 р. віджимання хвилею
 - > 20 р. супермен
 - > 15 р. прес (скручування)

СР

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 1 км + 3 хв. ходьби (2 повтори)
- ✓ Розтяжки

ЧТ

- ✓ Відпочинок

ПТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ ЗФП:
5 раундів:
 - > 5 р. присідання
 - > 5 р. віджимання хвилею
 - > 10 р. супермен
 - > 10 р. прес (скручування)
- ✓ Розтяжки

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Спокійний біг 1 км + 2 хв. ходьби (2 повтори)
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #3

ПН

- ✓ Розминка: 1 км + розтяжки
- ✓ ЗФП:
 - 5 раундів:
 - > 12 р. випади в ходьбі
 - > 10 р. прес (скручування)
 - 1 раунд:
 - > 4 x 20 р. супермен
- ✓ Розтяжки

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 2 км
- ✓ Розтяжки

СР

- На вибір 1 чи 2:
- ✓ Стретчинг вдома
 - ✓ Масаж

ЧТ

- ✓ Відпочинок

ПТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 3 км
- ✓ Розтяжки

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів + розтяжки
- ✓ ЗФП (вдома):
 - > 5 x 10 віджимання хвилиною
 - > 40 р. прес скручування
 - > 40 р. піднімання ніг для пресу
 - > 5 x 20 супермен
- ✓ Легка розтяжка
- ✓ На вибір і по можливості: плавання, сауна, масаж, ванна

НД

- ✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #4

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 3 км
- ✓ Розтяжки

ВТ

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки
- ✓ ЗФП:
 - > 4 x 20 випади в ходьбі
 - > 4 x 20 прокачка стоп
 - > 4 x 20 прес (скручування)
 - > 5 x 20 супермен
- ✓ Спокійний біг 400 м + заминка
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки
- ✓ СБВ (через ходьбу):
 - > 4 x 30 м біг із закиданням п'ятки назад
 - > 2 x 30 м біг приставними кроками правим боком
 - > 2 x 30 м біг приставними кроками лівим боком
 - > 4 x 30 м біг на прямих ногах
- ✓ Заминка: 400 м біг + розтяжки

ЧТ

- ✓ Відпочинок

ПТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 3 км
- ✓ Розтяжки

СБ

- ✓ Розминка суглобів + розтяжки
- ✓ ЗФП:
 - 5 раундів:
 - > 15 р. віджимання хвилею
 - > 20 р. прес (скручування)
 - > 20 р. супермен
- ✓ На вибір і по можливості: плавання, сауна, масаж, ванна

НД

- ✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #5

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 5 км
- ✓ Розтяжки

ВТ

- ✓ Стретчинг з акцентом на ноги, спину, руки
- ✓ Розтяжка вдома в задоволення 20-30 хв.

СР

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 4 км
- ✓ Розтяжки

ЧТ

- ✓ Відпочинок

ПТ

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки
- ✓ ЗФП:
 - > 5 x 20 р. випади в ходьбі
 - > 4 x 15 р. присідання
- 5 раундів:
 - > 15 р. віджимання
 - > 20 р. прес (скручування)
 - > 30 р. супермен
- ✓ Заминка: 400 м спокійний біг + розтяжки

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 4 км
- ✓ Розтяжки
- ✓ На вибір по можливості: плавання, сауна, масаж, ванна

НД

- ✓ Відпочинок

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #6

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Стретчинг 20-30 хв.

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 5 км
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ На вибір по можливості: плавання, сауна, масаж, ванна

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 4 км
- ✓ Розтяжки

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Відпочинок

НД

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 6 - 7 км
- ✓ Розтяжки