ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #7

ПН

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

ВТ

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

СР

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки
- ✓ ЗФП:
  - 5 х 20 р. прокачка стоп
  - 20 р. випади в ходьбі + 30 м закидання п'ток назад (5 раундів)
  - 4 х 25 р. прес (скручування)
  - 5 х 30 р. супермен
- ✓ Заминка: 400 - 800 м спокійний біг + розтяжка спини + розтяжки

ЧТ

- ✓ Відпочинок

ПТ

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

СБ

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки
- ✓ СБВ:
  - 4 х 30 м біг з високим підніманням бедра
  - 4 х 30 м біг спиною вперед
  - 4 х 30 м біг на прямих ногах
  - 4 х 20 р. розніжка на місці
- ✓ Заминка: 400 м біг + розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

Ruslan_kobialko

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #8

ПН

- ✓ Відпочинок

ВТ

- ✓ Розминка:
  - 1 км біг
  - розтяжки
  - 3 х 20 м закидання п’яток назад
  - 5 хв. відпочинку
- ✓ Темповий біг 4 км (на ЧСС 160 - 170 уд./хв.)
- ✓ Спокійний відновлюючий біг 1 км
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

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

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 8 км
- ✓ Розтяжки

НД

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

Ruslan_kobialko

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #9

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ ЗФП:
  - 5 х 30 р. прес (скручування)
  - 5 х 30 р. супермен
- ✓ Стретчинг

ВТ

- ✓ Розминка: 800 м біг + розтяжки по 2 хв.
  - 2 х 30 м закидання п'яток назад
  - 2 х 30 м високе піднімання бедра
  - 2 х 30 м біг на прямих ногах
  - 2 х 30 м вистрибування з однієї ноги
- ✓ 6 х 400 м прискорення на 70 %, чергуючи з 5 хв. відпочинку
- ✓ Заминка: 400 м біг + розтяжка

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

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

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 10 км
- ✓ Розтяжки
- ✓ На вибір по можливості: плавання,масаж, ванна

НД

- ✓ Відпочинок

ruslan_kobialko

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #10

ПН

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ ЗФП:
  - 4 раунди:
    - 30 р. прес (скручування)
    - 30 р. супермен
- ✓ Стретчинг

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 8 км
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 8 км
- ✓ Розтяжки

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 10 км
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

ruslan_kobialko

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #11

ПН

- ✓ Відпочинок або стретчинг

ВТ

- ✓ Розминка:
  - 2 км біг
  - розтяжки
- ✓ 10 х 200 м через 200 м спокійного бігу (підтюпцем)
- ✓ Спокійний біг 1 км
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 8 км
- ✓ Розтяжки

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 12 км
- ✓ Розтяжки
- ✓ На вибір по можливості: плавання,масаж, ванна

НД

- ✓ Відпочинок

ruslan_kobialko

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #12

ПН

- ✓ Планка 40/20 сек. - 5 раундів
- ✓ Супермен 5 X 30 - 5 раундів

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 10 км
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Розминка:
  - 1 км біг
  - розтяжки
  - 2 х 50 м закидання п'яток назад
  - 2 х 50 біг на прямих ногах
  - 2 х 50 біг з вистрибуванням на одній нозі
- ✓ Біг 5 х 1000 м на ЧСС 160-170 уд./хв. між підходами 5 хв. відпочинку (ходьба)
- ✓ Заминка
  - Спокійний біг 1 км
  - розтяжки

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 12 км
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

ruslan_kobialko