

ТИЖДЕНЬ #13

ПН

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

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 12 км з двома протяжками 3 - 2 - 1 хв. (3 хв. - швидко, 2 хв. - ще швидше, 1 хв. - максимум). Один інтервал на 5 - му км і другий на 10-му км.
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Відновлювальний біг 10 км
- ✓ Розтяжки

ПТ

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 15 км
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

ПІВМАРАФОН

ТИЖДЕНЬ #14

ПН

✓ Стретчинг, плавання або ванна

ВТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 14 км
✓ Розтяжки

СР

✓ 3ФП:
2 раунди:
➤ 50 р. прес (скручування)
➤ 75 р. супермен

ЧТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 12 км
✓ Розтяжки

ПТ

✓ Відпочинок

СБ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 16 - 17 км
✓ Розтяжки

НД

✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #15

ПН

- ✓ 3ФП:
- 2 раунди:
- > 50 р. прес (скручування)
- > 75 р. супермен

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 14 км з прогресією. Тобто, 11-й, 12-й та 13-й км - швидкісний на ЧСС 170 - 175 уд./хв.
- ✓ Розтяжки

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Відновлювальний біг 12 км
- ✓ Розтяжки

ПН

- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 18 - 19 км
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Відпочинок

ТИЖДЕНЬ #16

ПН

✓ Відпочинок

ВТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 15 км
✓ Розтяжки

СР

✓ Масаж або стретчинг

ЧТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 14 км + 10 X 100 м через 100 м спокійного бігу (підтюпцем)
✓ Розтяжки

ПТ

✓ Відпочинок

СБ

✓ Відпочинок

НД

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 20 - 21 км
✓ Розтяжки

runplan_kobialko

ТИЖДЕНЬ #17

ПН

✓ Стретчинг, масаж

ВТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 10 км
✓ Розтяжки

СР

✓ Відпочинок

ЧТ

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 12 км
✓ Розтяжки

ПТ

✓ Відпочинок, сауна, плавання

СБ

✓ Відпочинок

НД

✓ Легка розминка суглобів
✓ Біг 14 км
✓ Розтяжки

ТИЖДЕНЬ #18

ПН

✓ Плавання, стретчинг

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 5 км + 10 X 100 м через 100 м спокійного бігу (підтюпцем)
- ✓ 1 км відновлюючий біг
- ✓ Розтяжки

СР

✓ Масаж

ЧТ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Відновлювальний біг 5 км
- ✓ Розтяжки

ПТ

✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 1 км (при умові якщо буде довга дорога до місця старту). Якщо їхати нікуди не потрібно - повний відпочинок.
- ✓ Розтяжки

НД

- ✓ Легка розминка суглобів
- ✓ Біг 21 км
- ✓ Розтяжки