



Odessa Half Marathon

26 August 2018

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	28.05 - 03.06	04.06 - 10.06	11.06 - 17.06	18.06 - 24.06
ПН	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ВТ	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*80 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*60 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*100 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*120 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Рівномірні забігання в гірку: 10*150 метрів(55-60% від максимально можливого темпу; гірка від 15 до 30 градусів) При забіганні в гірку корпус тримаємо прямо, вперед не завалюємо. Ставимо ногу на передню частину стопи, на п'ятку не опускаємося. Кроки короткі з високою частотою. 5*80 прискорення по рівній поверхні Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СР	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ЧТ	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 60 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 60м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 70 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 2 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба); біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи), підскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 5 прискорень по 80м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
ПТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СБ	Легкий біг 5-6 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 6-7 км (ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 7-8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.	Відпочинок. Сауна, басейн або масаж.
Тижневий кілометраж	15.4 км	20 км	21.6 км	22 км



Odessa Half Marathon

26 August 2018

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	25.06 - 01.07	02.07 - 08.07	09.07 - 15.07	16.07 - 22.07
ПН	Легкий біг до 6 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг до 6 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.), вправи на гнучкість 5 хв.	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 10*200м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 3 прискорення можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 7*400м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останні 2 прискорення можна зайти у червону зону)/400м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+7 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+6 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+7 прискорень по 2 хв (55-60% від максимально можливого)/ 2 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+3 серії прискорень: 3 хв (55-60% від максимально можливого)/ 3 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)/2 хв./2 хв. легкого бігу/1 хв./1 хв. легкого бігу/3 хв.легкого бігу+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 2.5 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 7 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 8 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голені (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голені); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)
СБ	Легкий біг 8-9 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 9-10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 10-11 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
Тижневий кілометраж	27.9км	30.1 км	34.2 км	36.5 км



Odessa Half Marathon

26 August 2018

ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 10 КМ

Тижнів до старту	23.07 - 29.07	30.07 - 05.08	06.08 - 12.08	13.08 - 19.08	20.08 - 26.08
ПН	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,- багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 5*800м(біжимо в кінці жовтої зони,кожен новий відрізок починаємо на початку зеленої зони;останнє прискорення можна зайти у червону зону)/600м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 2000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+8*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 3000м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 400м можна зайти у червону зону)/1000м легкого бігу+5*200/200 м легкого бігу Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Розминка 15хв.(ЧСС зелена зона,до початку жовтої) Вправи на гнучкість. Основна частина: Спеціальні бігові вправи по 30 м (біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням голени,біг на прямих ногах,багатоскоки, біг приставними кроками)+ 5 прискорень по 60 м Відрізки: 9-10*400м(біжимо в кінці жовтої зони, останні 2 відрізки по 400м можна зайти у червону зону)/200м легкого бігу. Заминка 10хв.(початок зеленої зони)	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+8 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ВТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
СР	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1.5 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1.5 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).	Фартлек: Розминка 15 хв. (ЧСС зелена зона 130-140 уд/хв.)+10 прискорень по 1 хв (55-60% від максимально можливого)/ 1 хв. легкого бігу(відновлюємо ЧСС до 125-130 уд/хв.)+ заминка 10 хв (зелена зона 135-145).
ЧТ	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
ПТ	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Розминка 3 км(ЧСС зелена зона,до початку жовтої зони -135-145 уд/хв.),вправи на гнучкість. Спеціальні бігові вправи 2 серії по 80 м : біг з високим підніманням стегна(піднімаємо стегно під кутом 90 градусів та вище,плечі розслаблені,руки зігнуті у ліктьових суглобах,опорна нога та тулуб складають одну лінію); біг з закиданням голени (голені позмінно закидаємо назад,амплітуда середня, п'ятка зупиняється на рівні тулуба) ; біг на прямих ногах (тулуб злегка подаємо назад, руки зігнуті в ліктях працюють як і при бігу,коліна прямі,приземляємося на передню частину стопи,просуваємося вперед за рахунок роботи стопи) ,лідскоки (почергово перестрибуємо з однієї ноги на іншу,нога, якої відштовхуємося, випрямляється в коліні,навантаження іде на стопу та м'язи голени); біг приставними кроками(тулуб тримаємо прямо,руки на поясі,амплітуда кроку широка,першу половину дистанції проходимо правим боком,потім лівим)+ 10 прискорень по 100м(60-65% від максимально можливого). Перед початком кожної вправи або прискорення опускаємо пульс до 120 уд/хв. Заминка 2 км (ЧСС – голуба зона, або до 125 уд/хв.)	Легкий біг 6-7 км (або відпочинок)
СБ	Легкий біг 11-12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 12 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 12-13 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 8 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.),вправи на гнучкість 5 хв.	Легкий біг 5 км(ЧСС зелена та початок жовтої зони,135-150 уд/хв.)+5 прискорень по 60м ,вправи на гнучкість 5 хв.
НД	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Змагання
Тижневий кілометраж	36.7 км	37.3 км	38.2 км	34.3км	