

План підготовки на 5 км

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	31.07.17	15 хвилин бігу чергувати з ходьбою. Можна переходити на ходьбу тоді, коли стало важко бігти. Бігти потрібно дуже спокійно в комфортному темпі. При бігу рот повинен завжди бути відкритий, щоб звичайно дихати одночасно носом і ротом. Після бігу зробити вправи на гнучкість.
<i>Вт</i>	01.08.17	Відпочинок
<i>Ср</i>	02.08.17	15 минут бега чередовать с ходьбой. Можно переходить на ходьбу тогда, когда стало тяжело бежать. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость и упражнения для мышц пресса и спины (планка...)
<i>Чт</i>	03.08.17	Отдых
<i>Пт</i>	04.08.17	15 минут бега чередовать с ходьбой. Можно переходить на ходьбу тогда, когда стало тяжело бежать. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. Не забывайте о правильном дыхании. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Сб</i>	05.08.17	Отдых
<i>Вс</i>	06.08.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	07.08.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Можно переходить на ходьбу тогда, когда стало тяжело бежать. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	08.08.17	Отдых
<i>Ср</i>	09.08.17	15 минут бега чередовать с ходьбой. Можно переходить на ходьбу тогда, когда стало тяжело бежать. После бега сделать упражнения на гибкость и 2 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + добавляем отжимания.
<i>Чт</i>	10.08.17	Отдых
<i>Пт</i>	11.08.17	20 минут легкого бега, гибкость. Сделать 2 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс и подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	12.08.17	Отдых
<i>Вс</i>	13.08.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	14.08.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	15.08.17	Отдых
<i>Ср</i>	16.08.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость и 2 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + добавляем отжимания.
<i>Чт</i>	17.08.17	Отдых
<i>Пт</i>	18.08.17	20 минут легкого бега, гибкость. Сделать 2 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс и подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	19.08.17	Отдых

<i>Вс</i>	20.08.17	Отдых
-----------	----------	-------

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	21.08.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	22.08.17	Отдых
<i>Ср</i>	23.08.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость и 2 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + добавляем отжимания.
<i>Чт</i>	24.08.17	Отдых
<i>Пт</i>	25.08.17	25 минут легкого бега, гибкость. Сделать 3 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	26.08.17	Отдых
<i>Вс</i>	27.08.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	28.08.17	20 минут бега. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	29.08.17	Отдых
<i>Ср</i>	30.08.17	20 минут бега. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость и 2 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + добавляем отжимания.
<i>Чт</i>	31.08.17	Отдых
<i>Пт</i>	01.09.17	30 минут легкого бега, гибкость. Сделать 3 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	02.09.17	Отдых
<i>Вс</i>	03.09.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	04.09.17	20 минут бега. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	05.09.17	Отдых
<i>Ср</i>	06.09.17	20 минут бега. После бега сделать упражнения на гибкость и 3 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + отжимания.
<i>Чт</i>	07.09.17	Отдых
<i>Пт</i>	08.09.17	30 минут легкого бега, гибкость. Сделать 3 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	09.09.17	Отдых
<i>Вс</i>	10.09.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	11.09.17	20 минут бега. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость.
<i>Вт</i>	12.09.17	Отдых

<i>Ср</i>	13.09.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость и 3 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + отжимания.
<i>Чт</i>	14.09.17	Отдых
<i>Пт</i>	15.09.17	35 минут легкого бега, гибкость. Сделать 3 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	16.09.17	Отдых
<i>Вс</i>	17.09.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	18.09.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость. Сделать 2 серии приседаний.
<i>Вт</i>	19.09.17	Отдых
<i>Ср</i>	20.09.17	20 минут бега чередовать с ходьбой. После бега сделать упражнения на гибкость и 3 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + отжимания.
<i>Чт</i>	21.09.17	Отдых
<i>Пт</i>	22.09.17	40 минут легкого бега, гибкость. Сделать 3 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	23.09.17	Отдых
<i>Вс</i>	24.09.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	25.09.17	20 минут бега. Бежать нужно очень спокойно в комфортном темпе. После бега сделать упражнения на гибкость. Сделать 3 серии приседаний.
<i>Вт</i>	26.09.17	Отдых
<i>Ср</i>	27.09.17	20 минут бега. После бега сделать упражнения на гибкость и 3 серии упражнений для мышц пресса и спины (планка...) + отжимания.
<i>Чт</i>	28.09.17	Отдых
<i>Пт</i>	29.09.17	45 минут легкого бега, гибкость. Сделать 4 серии по 30 раз упражнений на укрепление стопы: ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс - подниматься на носки, а потом опускаться.
<i>Сб</i>	30.09.17	Отдых
<i>Вс</i>	01.10.17	Отдых

День	Число	Тренировка
<i>Пн</i>	02.10.17	Легкий бег 20 минут, гибкость.
<i>Вт</i>	03.10.17	Отдых
<i>Ср</i>	04.10.17	Легкий бег 15 минут, гибкость.
<i>Чт</i>	05.10.17	Отдых
<i>Пт</i>	06.10.17	Отдых
<i>Сб</i>	07.10.17	Легкий бег 15 минут, гибкость.
<i>Вс</i>	08.10.17	Участие в WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON 2016