

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 42 КМ

тиждень	<b>1</b> 17–23 червня	<b>2</b> 24–30 червня	<b>3</b> 1–7 липня	<b>4</b> 8–14 липня	<b>5</b> 15–21 липня	<b>6</b> 22–28 липня	<b>7</b> 29 липня–4 серпня	<b>8</b> 5–11 серпня
<b>пн</b>	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>вт</b>	РБ 3 км, Прискорення в гірку 15×200\200 м. ЗБ 3 км	РБ 2–3 км, МСК тренування 6×1000/3 хв. ЗБ 2 км	Відновлювальний крос 10 км, СБВ 600 м ЗФП	Відновлювальний крос 10 км, СБВ 600 м	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6×100 м	Аеробний біг 12 км, прискорення в гірку 10×100 м гімнастика	Відновлювальний крос 14 км, гімнастика ЗФП	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м
<b>ср</b>	Аеробний крос 15 км, гімнастика ЗФП	Аеробний крос 14 км, СБВ 600 м гімнастика	Аеробний крос 15 км, гімнастика	РБ 5 км, МСК тренування в гірку 8×500 м/500 м підтюцем	Аеробний біг 18 км з набіганням 2 км в кінці	Відновлювальний біг 8 км, прискорення ЗФП	РБ 3 км+8 км в темпі півмарафону+ЗБ 2 км	Аеробний крос 16–18 км, гімнастика
<b>чт</b>	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 12 км ЗФП	РБ 3 км, МСК тренування 8×1000 м/3 хв. ЗБ 2 км	Відновлювальний біг 10 км СБВ 500 м	Відпочинок
<b>пт</b>	Відновлювальний крос 12 км, СБВ прискорення 6×100 м	Аеробний крос 10 км, СБВ, Прискорення в гірку 10×100 м	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6×100 м	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 5×100 м	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика
<b>сб</b>	Тривалий біг 20 км	Тривалий біг 25 км з набіганням останніх 5 км	Контрольне тренування 10 км	Тривалий біг 30 км	Тривалий біг 25 км	Аеробний біг 20 км, прискорення 4×100 м	Тривалий біг 25 км з нагнітанням швидкості на останніх 10 км	РБ 2–3 км, МСК тренування 8×1000/3 хв.
<b>нд</b>	Відновлювальний біг 8–10 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8–10 км, гімнастика	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8 км гімнастика	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Тривалий крос 22–24 км
тижневий кілометраж	<b>70 км</b>	<b>90 км</b>	<b>65 км</b>	<b>90 км</b>	<b>85 км</b>	<b>75 км</b>	<b>65 км</b>	<b>75 км</b>

**Аеробний крос** — звичайний темп з середнім навантаженням.

**МСК тренування** — інтервали виконуються на рівні 90–95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному темпу на 5 км.

**Контрольний біг, контрольне тренування** — максимально наближена швидкість до змагального темпу запланованої дистанції.

Вносити корективи до тренувального плану за температури вище +26 С

Обов'язкове пиття кожні 15 хв. під час тренування

# ПЛАН ПІДГОТОВКИ ДО ДИСТАНЦІЇ 42 КМ

тиждень	<b>9</b> 12–18 серпня	<b>10</b> 19–25 серпня	<b>11</b> 26 серпня–1 вересня	<b>12</b> 2–8 вересня	<b>13</b> 9–15 вересня	<b>14</b> 16–22 вересня	<b>15</b> 23–29 вересня	<b>16</b> 30 вересня–7 жовтня
<b>ПН</b>	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок/ альтернативний відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
<b>ВТ</b>	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 8×100 м	РБ 3 км, МСК тренування 10×500 м/2 хв.	РБ 2–3 км, МСК тренування 6×1000/3 хв.	Відновлювальний крос 10 км, СБВ	Відновлювальний крос 10 км, СБВ	Аеробний біг 10 км, СБВ, прискорення 6×100 м	Аеробний біг 12 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика
<b>СР</b>	Аеробний крос 18 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, гімнастика	Аеробний крос 14 км, гімнастика	Аеробний крос 14 км, гімнастика	РБ 5 км, МСК тренування 8×500 м/2 хв. підтюцем	Аеробний біг 14 км з набіганням 2 км в кінці	Відновлювальний біг 8 км, прискорення 6×100 м	РБ 3 км+5 км в темпі півмарафону + 3Б 2 км
<b>ЧТ</b>	Відновлювальний крос 8 км, СБВ	Відпочинок	Відновлювальний крос 10 км, прискорення 6×100 м	Відпочинок	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км	РБ 3 км, МСК тренування 5×1000 м/3хв.	Відновлювальний біг 8 км
<b>ПТ</b>	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 6×100 м	Аеробний крос 14 км, СБВ, прискорення 5×100 м	Відновлювальний крос 10 км, гімнастика	Аеробний крос 15 км, прискорення 6×100 м	Відновлювальний крос 8 км, прискорення 5×100 м	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика, СБВ	Відпочинок
<b>СБ</b>	Тривалий біг 25–30 км	Темповий біг 8 км (швидкість півмарафону)	Контрольний біг 25 км в темпі майбутнього марафону	Контрольне тренування 4×2 км/1000 м підтюцем в темпі півмарафону	Тривалий біг 26 км	Контрольний біг 15 км в темпі півмарафону	Аеробний біг 18 км, прискорення 4×100 м	РБ 6 км, прискорення 4×100 м
<b>НД</b>	Відновлювальний крос 8 км, гімнастика	Тривалий біг 20 км	Відновлювальний біг 8–10 км, гімнастика	Відновлювальний крос 12 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8–10 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8–10 км, гімнастика	Відновлювальний біг 8 км гімнастика	<b>СТАРТ МАРАФОНУ!</b>
<b>тижневий кілометраж</b>	<b>85–90 км</b>	<b>70 км</b>	<b>90 км</b>	<b>65 км</b>	<b>85 км</b>	<b>60 км</b>	<b>65 км</b>	<b>75 км</b>

**Аеробний крос** — звичайний темп з середнім навантаженням.

**МСК тренування** — інтервали виконуються на рівні 90–95% вашої максимальної швидкості, цей темп повинен приблизно дорівнювати змагальному темпу на 5 км.

**Контрольний біг, контрольне тренування** — максимально наближена швидкість до змагального темпу запланованої дистанції.

Вносити корективи до тренувального плану за температури вище +26 С

Обов'язкове пиття кожні 15 хв. під час тренування