

12-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ЗАБЕГУ НА 10 КИЛОМЕТРОВ

Хотите подготовиться к дистанции 10 км? Этот план для начинающих вам поможет! С первой по двенадцатую неделю тренировки направлены на укрепление суставов и связок. В каждой неделе есть 2-3 дня отдыха и беговые тренировки, включая интервальные, аэробные длительные и темповые, которые помогут вам развить скорость и выносливость.

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Медицинское Обследование	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых
2	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых
3	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 2 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) ОФП; 4) Интервальная тренировка;	Отдых
4	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ;	Отдых	Зимний забег	Отдых
5	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) ОРУ; 3) СБУ; 4) Интервальная тренировка; 5) ОФП;	Отдых
6	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) ОРУ; 3) СБУ; 4) Интервальная тренировка; 5) ОФП;	Отдых
7	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 140 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	Весенний забег	Отдых

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Медицинское Обследование	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка; 3) СБУ; 4) ОРУ; 5) Заминка 3 км;	Отдых
9	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых
10	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 6 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка; 3) СБУ; 4) ОРУ; 5) Заминка 2 км;	Отдых
11	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Медицинское Обследование	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых
12	Отдых	1) Аэробный бег 5 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	1) Аэробный бег 4 км, 135 уд/мин; 2) ОРУ; 3) СБУ;	Отдых	Отдых	СТАРТ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Этот план тренировок разработан для начинающих бегунов. Распечатайте его и используйте как дневник. С помощью этого плана вы преодолите дистанцию 10 километров без травм. Каждая неделя тренировок состоит из 3 тренировок: 2 из которых самостоятельные и субботняя - с тренером Алматы марафона, обязательно посетите ее!
2	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
3	СРЕДА	Отдых	Отдых	
4	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
5	ПЯТНИЦА	Медицинское Обследование	ОАК - общий анализ крови Консультация терапевта; ЭКГ - электрокардиограмма; Консультация кардиолога;	
6	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
7	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
8	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Обязательно пройдите спортивное тестирование. В дни отдыха воздержитесь от физических упражнений, можно посетить бассейн или заняться растяжкой. На второй неделе общий объем аэробного бега 12 км, в легком темпе. Проконсультируйтесь с тренером, он поможет вам выбрать экипировку для бега! Укрепляем связки и суставы!
9	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
10	СРЕДА	Отдых	Отдых	
11	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
12	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
13	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
14	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
15	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Третья неделя тренировок! Запланируйте 2 тренировки в легком темпе во вторник и четверг, в субботу тренер даст вам интервальную тренировку. Важно следить за пульсом при аэробных тренировках, используйте гаджеты, они вам помогут.
16	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
17	СРЕДА	Отдых	Отдых	
18	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
19	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
20	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 2 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) ОФП;	Аэробный бег 2 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; ОФП: 1) Приседания 14 раз, 3 подхода; 2) Выпады 14 раз, 3 подхода; Интервальная тренировка - 100 метров (40% усилий), 100 метров свободно, 8 повторений;	
21	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

4 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
22	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Четвертая неделя тренировок! Количество тренировок останется таким же, как и на прошлой неделе.
23	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
24	СРЕДА	Отдых	Отдых	
25	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах;	
26	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
27	СУББОТА	Зимний забег	Зимний забег	
28	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

5 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
29	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Прошел месяц тренировок! Пора пройти спортивное тестирование, чтобы избежать травм во время подготовки.
30	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
31	СРЕДА	Отдых	Отдых	
32	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
33	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
34	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 3 км (пульс 135 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Разминка 3 км ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров ОФП: 1) 10 приседаний+50 метров ускорения, 3 подхода; 2) Берпи 10 раз+50 метров ускорения; - Заминка 1 км;	
35	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

6 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
36	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Шестая неделя тренировок! В дни отдыха можно посетить массажиста, это поможет быстрее восстановиться.
37	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
38	СРЕДА	Отдых	Отдых	
39	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
40	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
41	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) ОРУ; 3) СБУ; 4) Интервальная тренировка; 5) ОФП;	Разминка 2 км 1) ОРУ; СБУ; 2) Интервальная тренировка: 200 метров (50% усилий), 200 метров свободно, 5 повторений; 3) ОФП: Поднятие на носки стоя 20 повторений+прыжки на носках 20 повторений, 3 подхода; 4) Заминка 1 км;	
42	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

7 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
43	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Полпути пройдено! Следуйте строго плану, не нужно бегать больше положенного, чтобы избежать перетренированности. На этой неделе объем аэробного бега увеличивается до 20 км, обязательно следите за пульсом.
44	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
45	СРЕДА	Отдых	Отдых	
46	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
47	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
48	СУББОТА	Весенний забег	Весенний забег	
49	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

8 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
50	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Восьмая неделя тренировок! Подберите спортивное питание до, после и во время тренировок, прислушивайтесь к своему организму, проконсультируйтесь с тренером, он поможет с выбором.
51	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
52	СРЕДА	Отдых	Отдых	
53	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
54	ПЯТНИЦА	Медицинское Обследование	ОАК - общий анализ крови Консультация терапевта; ЭКГ - электрокардиограмма; Консультация кардиолога;	
55	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка; 3) СБУ; 4) ОРУ; 5) Заминка 3 км;	Разминка 2 км Интервальная тренировка: 200 метров (50% усилий), 200 метров свободно, 5 повторений; СБУ; ОРУ; Заминка 3 км;	
56	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

9 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
57	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Девятая неделя тренировок! Увеличиваем объемы бега. Найдите свой комфортный темп. Следите за пульсом.
58	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
59	СРЕДА	Отдых	Отдых	
60	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
61	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
62	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин); 2) ОРУ; 3) СБУ;	Аэробный бег 10 км (пульс 140 уд/мин); ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
63	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

10 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
64	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Десятая неделя тренировок! 2 аэробных тренировки и 1 интервальная тренировка с тренером.
65	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
66	СРЕДА	Отдых	Отдых	
67	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 6 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2х50 метров	
68	ПЯТНИЦА	Отдых	Отдых	
69	СУББОТА	ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ: 1) Разминка 2 км; 2) Интервальная тренировка; 3) СБУ; 4) ОРУ; 5) Заминка 2 км;	Разминка 2 км Интервальная тренировка: 200 метров (50% усилий), 200 метров свободно, 5 повторений; СБУ; ОРУ; Заминка 3 км;	
70	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

11 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
71	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Одиннадцатая тренировочная неделя! Последние 2 недели перед забегом, будут "неделями отдыха", объемы аэробного бега снижаются до 13 км в неделю. Можно пройти итоговое спортивное тестирование. На забег вы должны выйти без травм!
72	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
73	СРЕДА	Отдых	Отдых	
74	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
75	ПЯТНИЦА	Медицинское Обследование	ОАК - общий анализ крови Консультация терапевта; ЭКГ - электрокардиограмма; Консультация кардиолога;	
76	СУББОТА	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
77	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых	Отдых	

12 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПО ПОРЯДКУ	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
78	ПОНЕДЕЛЬНИК	Отдых	Отдых	Ваш забег уже в эти выходные! Пробегите в легком темпе во вторник и четверг, суббота день отдыха, на старт вы должны выйти полным сил и энергии. Обязательно заберите свой стартовый номер. Желаем удачи!
79	ВТОРНИК	1) Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 5 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
80	СРЕДА	Отдых	Отдых	
81	ЧЕТВЕРГ	1) Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) 2) ОРУ 3) СБУ	Аэробный бег 4 км (пульс 135 уд/мин) ОРУ: 1) Круговые движения головой; 2) Круговые движения руками; 3) Наклоны и вращения туловища; 4) Круговые движения в тазобедренном и коленном суставах; СБУ: 1) "Высокое бедро" 2) Захлест голени 3) Бег на прямых ногах 2x50 метров	
82	ПЯТНИЦА	Отдых	Выдача стартовых номеров	
83	СУББОТА	Отдых	Выдача стартовых номеров	
84	ВОСКРЕСЕНЬЕ	СТАРТ	АЛМАТЫ МАРАФОН 2019	