

Бег на дистанцию 10 км за 8 недель



Необходимый начальный уровень: средний, необходим минимальный стаж в беге

Внимание! Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом

Количество тренировок: 3 в неделю

8 неделя: 1 день – 6 км, 2 день – 3,5 км, 3 день – 10 км.

Как бегать: эта программа займет восемь недель. Однако, если вы чувствуете, что этот беговой план сильно выматывает вас – растяните его до 10 недель, делая более короткие шаги в увеличении дистанции.

Суть плана – в постепенном увеличении дистанции и периодизации нагрузок. В первые две недели вы будете увеличивать дистанцию от тренировки к тренировке. В последующие недели вы будете делать «разгрузочные» дни на второй тренировке, бегая меньше и давая себе время на восстановление. При этом третья тренировка, как правило, будет иметь целью преодоление максимальной дистанции.

1 неделя (начинаем с «комфортной» дистанции 2,5 км):	1 день – 2,5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 2,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 3 км <input type="checkbox"/>
2 неделя:	1 день – 3 км <input type="checkbox"/>	2 день – 3,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 4 км <input type="checkbox"/>
3 неделя:	1 день – 4 км <input type="checkbox"/>	2 день – 4,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 3 км <input type="checkbox"/>
4 неделя:	1 день – 4 км <input type="checkbox"/>	2 день – 3 км <input type="checkbox"/>	3 день – 5 км <input type="checkbox"/>
5 неделя:	1 день – 4,5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 4 км <input type="checkbox"/>	3 день – 6,5 км <input type="checkbox"/>
6 неделя:	1 день – 5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 4 км <input type="checkbox"/>	3 день – 7 км <input type="checkbox"/>
7 неделя:	1 день – 5,5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 4,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 8 км <input type="checkbox"/>
8 неделя:	1 день – 6 км <input type="checkbox"/>	2 день – 3,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 10 км <input type="checkbox"/>