

Бег на дистанцию 5 км за 8 недель



Необходимый начальный уровень: начинающий, нулевой

Внимание! Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом

Количество тренировок: 3-5 в неделю

Как бегать: эта программа с простой прогрессией подойдет совсем «нулевым» новичкам и поможет им за восемь недель спокойно пробегать 5 километров.

1 неделя: (дистанция 1 км, бег и ходьба в лёгком темпе, записываем время)	1 день – ходьба 1км <input type="text"/>	2 день – бег 1км <input type="text"/>	3 день – ходьба 1км <input type="text"/>
2 неделя: (дистанция 1 км, сокращаем время на 15-20%)	1 день – ходьба 1км <input type="text"/>	2 день – бег 1км <input type="text"/>	3 день – ходьба 1км <input type="text"/>
3 неделя: (дистанция 2 км, бег и ходьба в лёгком темпе, записываем время)	1 день – ходьба 2км <input type="text"/>	2 день – бег 2км <input type="text"/>	3 день – ходьба 2км <input type="text"/>
4 неделя: (дистанция 2 км, сокращаем время на 15-20%)	1 день – ходьба 2км <input type="text"/>	2 день – бег 2км <input type="text"/>	3 день – ходьба 2км <input type="text"/>
5 неделя: (дистанция 1 км, бег в лёгком темпе, записываем время)	1 день – бег 1км <input type="text"/>	2 день – бег 1км <input type="text"/>	3 день – бег 1км <input type="text"/>
6 неделя: (бег дистанция 1 км, сокращаем время на 15-20%)	1 день – бег 1км <input type="text"/>	2 день – бег 1км <input type="text"/>	3 день – бег 1км <input type="text"/>
7 неделя: (бег дистанция 3 км, темп медленный)	1 день – бег 3км <input type="text"/>	2 день – бег 3км <input type="text"/>	3 день – бег 3км <input type="text"/>
8 неделя: (бег 3 км быстрее на 15-20%, 4 км медленно, 5 км медленно, после 2-х дней отдыха)	1 день – бег 3км <input type="text"/>	2 день – 4 км <input type="text"/>	3 день – 5 км <input type="text"/>