

Полумарафон за 12 недель



Необходимый начальный уровень: средний уровень. **Внимание!** Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом

Количество тренировок: 5 в неделю

Как бегать: постепенное, растянутое на 12 недель, увеличение дистанции. В дни отдыха между тренировками можно выполнять небольшие кроссфит-комплексы (приседания, отжимания, пресс, подтягивания) или ходить в быстром темпе, ездить на велосипеде, плавать – 20-25 минут (по самочувствию).

1 неделя:	1 день – 4 км <input type="checkbox"/>	2 день – 5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 5 км <input type="checkbox"/>
2 неделя:	1 день – 4 км <input type="checkbox"/>	2 день – 5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 6 км <input type="checkbox"/>
3 неделя:	1 день – 5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 4,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 8 км <input type="checkbox"/>
4 неделя:	1 день – 5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 7 км <input type="checkbox"/>	3 день – 9 км <input type="checkbox"/>
5 неделя:	1 день – 5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 11 км <input type="checkbox"/>
6 неделя:	1 день – 7 км <input type="checkbox"/>	2 день – 7 км <input type="checkbox"/>	3 день – 13 км <input type="checkbox"/>
7 неделя:	1 день – 8 км <input type="checkbox"/>	2 день – 6 км <input type="checkbox"/>	3 день – 14 км <input type="checkbox"/>
8 неделя:	1 день – 9 км <input type="checkbox"/>	2 день – 6 км <input type="checkbox"/>	3 день – 16 км <input type="checkbox"/>
9 неделя:	1 день – 8 км <input type="checkbox"/>	2 день – 8 км <input type="checkbox"/>	3 день – 18 км <input type="checkbox"/>
10 неделя:	1 день – 10 км <input type="checkbox"/>	2 день – 8 км <input type="checkbox"/>	3 день – 20 км <input type="checkbox"/>
11 неделя (разгрузочная): в промежутках между тренировками бегайте в легком темпе по 25-30 минут.	1 день – 5 км <input type="checkbox"/>	2 день – 7,5 км <input type="checkbox"/>	3 день – 5 км <input type="checkbox"/>
12 неделя:	1 день – 7 км <input type="checkbox"/>	2 день – легкий бег 25-30 минут <input type="checkbox"/>	3 день – легкий бег 25-35 минут, 4 день – 21,1 км.