

Тренировки выходят 4 раза в неделю
старт курса был в пятницу, поэтому на 1 неделе только две тренировки

Тренировка 1

Аэробный бег, Zone 2, 40 мин, расслаблено

Тренировка 2

Медленный бег, Zone 1, 60 мин, очень легко

тренировка 3

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 4

Аэробный бег, Zone 2 35 мин, расслаблено

тренировка 5

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 6

Медленный бег, Zone 1 1час 10 мин, очень легко

тренировка 7

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 8

Аэробный бег, Zone 2 40 мин, расслаблено

тренировка 9

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, 3 x 60м

тренировка 10

Медленный бег, Zone 1 - 1час 15 мин, очень легко

тренировка 11

Аэробный бег, Zone 2, 45 мин, расслаблено

тренировка 12

Аэробный бег, Zone 2

тренировка 13

Аэробный бег, Zone 2, 45 мин, расслаблено

тренировка 14

Медленный бег, Zone 1

тренировка 15

Аэробный бег, Zone 2, 40 мин, расслаблено

тренировка 16

Аэробный бег, Zone 2, 30 мин, расслаблено

тренировка 17

Аэробный бег, Zone 2, 40 мин, расслаблено

тренировка 18

Медленный бег, Zone 1, 60 мин, очень легко

тренировка 19

Аэробный бег, Zone 2, 45 мин, расслаблено

тренировка 20

Аэробный бег, Zone 2, 40 мин, расслаблено

тренировка 21

Аэробный бег, Zone 2

тренировка 22

Медленный бег, Zone 1, 1 час 10 мин, очень легко

тренировка 23

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 24

Аэробный бег, Zone 2
40 мин, 3 x 60м

тренировка 25

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 26

Медленный бег, Zone 1 1 час 20 мин, очень легко

тренировка 27

Фартлек

тренировка 28

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 29

Аэробный бег, Zone 2

тренировка 30

Медленный бег, Zone 1 1 час 30 мин, очень легко 15 мин мобилити:

тренировка 31

Фартлек

тренировка 32

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 33

Ступенчатый бег

тренировка 34

Медленный бег, Zone 1 1 час 40 мин, очень легко

тренировка 35

Медленный бег, Zone 1 25 мин, очень легко

тренировка 36

Медленный бег, Zone 1 20 мин, очень легко

тренировка 37

Аэробный бег, Zone 2 40 мин, расслаблено

тренировка 38

Медленный бег, Zone 1 1 час 20 мин, очень легко

тренировка 39

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 40

Аэробный бег, Zone 2

тренировка 41

Аэробный бег, Zone 2 50 мин, расслаблено

тренировка 42

Медленный бег, Zone 1 1 час 30 мин, очень легко

тренировка 43

Фартлек

тренировка 44

Аэробный бег, Zone 2 23 мин, расслаблено

тренировка 45

Ступенчатый бег

тренировка 46

Медленный бег, Zone 1 1 час 40 мин, очень легко

тренировка 47

Темповой бег

тренировка 48

Аэробный бег, Zone 2 23 мин, расслаблено

тренировка 49

Темповой бег

тренировка 50

Медленный бег, Zone 1 1 час 50 мин, очень легко

тренировка 51

Темповой бег 10 мин, Zone 2;

тренировка 52

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 53

Аэробный бег, Zone 2 30 мин, расслаблено

тренировка 54

Медленный бег, Zone 1 20 мин, очень легко

тренировка 55

Забег 5км

тренировка 56

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 57

Аэробный бег, Zone 2 35 мин, расслаблено

тренировка 58

Аэробный бег, Zone 2 45 мин, расслаблено

тренировка 59

Медленный бег, Zone 1 1 час 20 мин, очень легко

тренировка 60

Фартлек

тренировка 61

Аэробный бег, Zone 2 22 мин, расслаблено

тренировка 62

Аэробный бег, Zone 2 50 мин

тренировка 63

Медленный бег, Zone 1 1 час 40 мин, очень легко

тренировка 64

Фартлек

тренировка 65

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 66

Ступенчатый бег

тренировка 67

Медленный бег, Zone 1 2 часа, очень легко

тренировка 68

Восстановительный медленный бег, Zone 1 25 мин, очень легко

тренировка 69

Восстановительный медленный бег, Zone 1
20 мин, очень легко

тренировка 70

Аэробный бег, Zone 2 20 мин, расслаблено

тренировка 71

Медленный бег, Zone 1 1час 15 мин, очень легко

тренировка 72

Фартлек

тренировка 73

Аэробный бег, Zone 2 20 мин, расслаблено

тренировка 74

Ступенчатый бег

тренировка 75

Медленный бег, Zone 1 1час 30 мин, очень легко

тренировка 76

Фартлек

тренировка 77

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 78

Темповой бег

тренировка 79

Медленный бег, Zone 1 1час 45 мин, очень легко

тренировка 80

Темповой бег

тренировка 81**тренировка 82**

Темповой бег

тренировка 83

Медленный бег, Zone 1 1час 30 мин, очень легко

тренировка 84

Темповой бег 10 мин, Zone 2;

тренировка 85

Аэробный бег, Zone 2 40 мин, расслаблено

тренировка 86

Аэробный бег, 30 мин в нижних границах Zone 2

тренировка 87

Медленный бег, Zone 1 20 мин, очень легко

тренировка 88

Забег 5км

тренировка 89

Аэробный бег, 25 мин в нижних границах Zone 2

тренировка 90

Аэробный бег, 35 мин в нижних границах Zone 2

тренировка 91

Ступенчатый бег

тренировка 92

Медленный бег, Zone 1 1час 30 мин, очень легко

тренировка 93

Ступенчатый бег

тренировка 94

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 95

Темповой бег

тренировка 96

Медленный бег, Zone 1 1час 45 мин, очень легко

тренировка 97

Фартлек

тренировка 98

Аэробный бег, Zone 2 25 мин, расслаблено

тренировка 99

Темповой бег

тренировка 100

Медленный бег, Zone 1 2 часа, очень легко

тренировка 101

Медленный восстановительный бег, Zone 1

тренировка 102

Аэробный бег в нижних границах Zone 2 15 мин

тренировка 103

Ступенчатый бег

тренировка 104

Медленный бег, Zone 1 1 час 30 мин, очень легко

тренировка 106

Аэробный бег, Zone 2 30 мин, расслаблено

тренировка 107

Темповой бег

тренировка 108

Медленный бег, Zone 1 2 часа , очень легко

тренировка 109

Ступенчатый бег

тренировка 110

Твой финальный забег 21 км

ФИНАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ 21 КМ

Физкульты, друг! 🙌

Ты уже на финишной прямой нашей программы! Теперь ты готов пробежать 21 км и даже больше! 😊

Но как ты его хочешь пробежать? Зависит от тебя.

Мы с тобой сразу договорились, ещё в начале, что мы не стремимся к определенным результатам на определённых дистанциях. Поэтому первый вариант такой - беги в удовольствие! 😊

От твоего обычного воскресного бега эта финальная пробежка будет отличаться по двум параметрам:

1. Ты бежишь определённое расстояние, а не по времени;
2. Интенсивность этой пробежки держи комфортной для тебя - рекомендуем в первой и второй пульсовых зонах.

Но мы будем с тобой честными: ты можешь пробежать этот забег по настоящему, как свой первый полумарафон. Конечно, если у тебя есть такое желание. Так что второй вариант - устрой свой собственный полумарафон!

Чем этот вариант будет отличаться от первого? Он будет тяжелее. Нужно будет морально подготовиться и немного потерпеть на дистанции. И не смотря на то, что после такого забега удовольствие ты точно получишь, во время дистанции она может у тебя улечуться...🗨️

Если ты выбрал первый вариант - дальше можешь не читать. Просто беги в удовольствие и хорошей пробежки! Но если ты решил устроить себе челлендж посерьезнее, то давай мы расскажем тебе, что важно знать и нужно делать.

1. Не старайся проверить свои возможности на неделе перед забегом. Тебе нужно будет выложиться, поэтому делать высокоинтенсивные тренировки менее, чем за три дня до старта - неправильно. Не делай тренировок выше твоего ПАНО. Организм будет уставший и не сможет работать как нужно. Так что потерпи до дня забега. 😊

2. Маршрут

Нет, тебе совсем не обязательно знать каждую часть маршрута до миллиметра. Но очень важно знать, чего ожидать на пути. Будут ли резкие подъемы или повороты? 😊 Возможно, узкие тропы или какого-то рода препятствия? По какой поверхности будет проходить гонка: асфальт, трава, гравий? Возможно, будет скользко? От этого будет зависеть, например, твоя экипировка. Всё нужно учитывать и быть готовым. 😊

3. План на гонку

Мы с тобой будем измерять интенсивность прохождения гонки по пульсу. А темп и время прохождения дистанции уже будет результатом бега на определенном пульсе.

4. Восстановление

Забег не заканчивается с финишной чертой. Сразу за ней начинается процесс восстановления.

5. Напутствие

Давай повторим ещё раз: ТЫ ГОТОВ! 🙌

Будь спокоен, следуй плану и не нервничай. То, как ты пробежишь этот полумарафон - результат твоей работы за последние месяцы и мы с тобой знаем, что ты готовился максимально эффективно. 😊

Вся команда Simple Run верит в тебя! Мы с тобой! 🥰

Успеха тебе и хорошего забега! 🚩