МАРК КУГАН СКОТТ ДУГЛАС

HAJIMUHBIM PEKOPA

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ, НЕ ЖЕРТВУЯ ФИЗИЧЕСКИМ И МЕНТАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Перевод Дарьи Кириенко

ми∞

Доступ к видео в Сети

Эту книгу дополняют 30 видеоклипов с упражнениями по технике бега и комментариями автора Марка Кугана. Символ рядом с описанием упражнений и авторскими комментариями на страницах книги укажет вам на то, что есть дополнительные видеоматериалы.

Чтобы получить доступ, необходимо выполнить шаги, описанные ниже. Если понадобится помощь или возникнут вопросы, свяжитесь с нами по электронной почте HKPropelCustSer@hkusa.com.

Если вы впервые используете HKPropel:

- 1. Зайдите на сайт HKPropel.HumanKinetics.com.
- 2. Нажмите на ссылку New user? Register here («Новый пользователь? Зарегистрироваться») на открывшемся экране.
- 3. Заполните форму создания учетной записи HKPropel.
- 4. Введите код доступа в точности, как показано ниже, включая дефисы. При следующих посещениях повторно вводить код не нужно.
- 5. Войдите на сайт HKPropel.HumanKinetics.com, используя ваш логин, чтобы посмотреть доступный вам цифровой материал.

Если у вас уже есть учетная запись HKPropel:

- 1. Зайдите на сайт HKPropel.HumanKinetics.com и войдите в систему, используя свое имя пользователя (адрес электронной почты) и пароль.
- 2. После входа в систему перейдите в раздел Account («Учетная запись») в правом верхнем углу.
- 3. В разделе Add Access Code («Добавить код доступа») введите код доступа в точности, как показано ниже, включая дефисы.

Код доступа: COOGAN1E-VXBA-VJKJ-H7NF

После того как вы ввели код, перейдите на Dashboard («Панель управления») и выберите в Library («Библиотека») пункт Online Video («Онлайн-видео»). На экране появится страница Online Video с информацией о видео. В левой части экрана вы увидите список ссылок, соответствующих темам в тексте этой книги:

Принципы тренировок Марка Кугана. Быть сильным и здоровым. Как увеличить скорость бега силой разума. Как следовать планам тренировок.

При нажатии на любую из ссылок загружается видеоплеер. Справа в плеере вы увидите подборку видеороликов по выбранной теме. Кликните на нужный вам ролик и просмотрите его в главном окне плеера. Настройки плеера (кнопки в нижней части главного окна) позволяют просматривать видео в полноэкранном режиме, включать и выключать субтитры, ставить клип на паузу и делать перемотку вперед или назад.

Срок действия лицензии на просмотр видео истекает через 7 лет после активации кода доступа. Вы можете в любое время проверить срок действия всех своих продуктов HKPropel в разделе My Account («Моя учетная запись»).

Для получения технической поддержки свяжитесь с нами по электронной почте HKPropelCustSer@hkusa.com. Если вы забыли свой пароль, вы можете в любой момент установить новый.

ТАБЛИЦА 1.1. Весенний журнал тренировок Хизер Маклин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Январь 2021					1 Утро: тренировка на стадионе 2 × 200 м: 600 м бега с высокой интенсивностью (1:32), 400 м за :60, 6 × 300 м за :4648 Вечер: 20 мин	2 30 мин	3 22,5 км [14 миль]
	4 12,9 км [8 миль], затем Утро: 60 мин ускорения Вечер: 30 ми	5 Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	6 12,9 км [8 миль], затем Утро: 60 мин ускорения Вечер: 20 ми	7 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	8 Утро: 20:00 темповая пробежка, 4 х 1:00 бы- стро / 1:00 легкий бег Вечер: 25 мин	9 30 мин	10 90 мин
	11 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 20 мин, затем ускорения	12 Утро: 6 × (1:30, 1 мин, 30 с) Вечер: 20 мин	13 12,9 км [8 миль]	14 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 4,8 км [3 мили]	15 Утро: 10 мин Вечер: 5 × 400 м за :72, 6 × 300 м за :48-:50	16 37 мин	17 23,3 км [14,5 мили]
	18 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин, затем ускорения	19 Утро: 6,4 км [4 мили] темпового бега (мили по 5:45, 5:35, 5:26) Вечер: 27 мин	20 70 мин	21 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 30 мин	22 Утро: 10 мин	23 Утро: 20 мин	24 90 мин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	25 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 20 мин	26 70 мин	27 Утро: 30 мин Вечер: 6 × (35 с быстро, 1 мин легкий бег)	28 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	29 60 мин, перелет в Ар- канзас	30 Утро: 20 мин Вечер: 10 мин, ускоре- ния, 5 мин	31 Забег на 1,6 км [1 милю] в помещении, победа за 4:27, по- следние 200 м за 30 с
Март 2021	1 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин	2 50 мин	3 60 мин	4 6,4 км [4 мили]	5 45 мин	6 35 мин	7 16,1 км [10 миль]
	8 Утро: 8 км [5 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили]	9 16,1 км [10 миль], включая 20 мин темпо- вого бега	10 12,9 км [8 миль]	11 12,9 км [8 миль], затем ускорения	12 Утро: 9 повторов на Хартбрейк-Хилл Вечер: 6,4 км [4 мили]	13 6,4 км [4 мили]	14 90 мин
	15 Утро: 15,3 км [9,5 мили], затем уско- рения Вечер: 20 мин	16 Утро: 7 × 800 м (2.28– 2.32), 7 × 300 м (46-:51) Вечер: 6,4 км [4 мили]	17 12,9 км [8 миль]	18 12,9 км [8 миль]	19 8 км [5 миль] прогрес- сивного бега (мили за 5:50; 5:35; 5:40; 5:30)	20 8 км [5 миль]	21 22,5 км [14 миль]
	22 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	23 Утро: 10 x 300 м за :47– 16,1 км [10 миль] :50 Вечер: 20 мин	24 16,1 км [10 миль]	25 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	26 Утро: 5 × 1,6 км [1 миля] за 5:13–5:20, 4 × 200 м за :29–:31	27 6,4 км [4 мили]	28 22,5 kM [14 MИЛЬ]
	29 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	30 YTPO: 3 × 1 км за 3:00– 3:03, 3 × 400 м за :63– :65, 2 × 200 м за :28-:31 Вечер: 6,4 км [4 мили]	31 12,9 км [8 миль]				

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Апрель 2021				1 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	2 20 мин разминка, боль в крестцово-под- вздошном суставе, не провела тренировку	3 Отдых	4 Отдых
	5 60 мин	6 4×200 м за :30-:31, 4×500 м, при этом первые 400 м за :66- :67, 4×200 м за :28-:30	7 14,5 км [9 миль]	8 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	9 2 × 1,6 км [1 миля] за 5:00, 4 × 800 м за 2:17–2:23, 4 × 400 м за :63, :62, :62, :58	10 12,9 км [8 миль]	11 20,9 км [13 миль]
	12 16,1 км [10 миль], затем 8 × 400 м за :65–;70 ускорения	13 8 × 400 M 3a :65-:70	14 30 мин	15 Высотная тренировка во Флагстафе Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	16 Утро: 25 мин Вечер: 8 × 200 м за :30-:32	17 40 мин	18 16,1 км [10 миль]
	19 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	20 Утро: 15 мин Вечер: 5 × 800 м, 5 × 200 м	21 16,1 км [10 миль]	22 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 30 мин	23 Утро: 15 мин Вечер: 8 × 400 м за :63-:65	24 25 muh	25 19,3 км [12 миль]
	26 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили], затем ускорения	27 Утро: 8 × 1 км легкие интервалы (темп 5:20 на милю) Вечер: 20 мин	28 16,1 км [10 миль]	29 Утро: 60 мин, затем ускорения	30 Ytpo: 15 мин Beчep: 1200 м (круги nn:75,:75,:67), 600 м (1:42), 4 × 300 м (:46, :44,:45,:42), 600 м (1:36), 400 м (:60), 4 × 200 м (:29,:28,:28,		

Отжимания

Зачем их делать. Отжимания укрепляют дельтовидные мышцы, грудные мышцы, трицепсы, предплечья и бицепсы. Они способствуют укреплению мышц брюшного пресса и нижней части спины, поскольку выполняются в упоре лежа. Это поддерживает и балансирует тело.

Как их делать. Встаньте на четвереньки, расставив руки чуть шире плеч. Не разгибайте локти полностью, старайтесь держать их слегка согнутыми. Затем вытяните ноги назад так, чтобы балансировать на руках и носках, расставив стопы на ширине бедер. Сожмите мышцы пресса и напрягите мышцы корсета (живот, спину и ягодицы), подтягивая пупок к позвоночнику. Во время упражнения сохраняйте прямую линию от головы до ног, не провисая в середине и не выгибая спину.

Медленно сгибая локти, опускайтесь, пока локти не окажутся под углом 90 градусов. Продолжая сокращать грудные мышцы и отталкиваясь руками, вернитесь в исходное положение. Выполните два подхода по 10–25 повторов.





Скручивания

Зачем их делать. Скручивания укрепляют мышцы живота, помогающие поддерживать хорошую форму при беге. Они более безопасны, чем традиционные подъемы корпуса из положения лежа.

Как их делать. Лягте на пол, поставьте бедра под углом примерно 60 градусов. Не отрывая стоп от пола, скрестите запястья на груди. Это исходное положение. Поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки едва оторвались от пола, а тело образовало букву С. Сделайте выдох и задержитесь в таком положении на одну секунду. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 15–20 повторов.





Рум

Румынская становая тяга на одной ноге

Зачем выполнять это упражнение. Во время бега только одна нога поддерживает вес всего тела. Румынская становая тяга на одной ноге улучшает механику работы ноги. Именно поэтому это упражнение более актуально для бега, чем стандартная румынская становая тяга. Оно повышает выносливость мышц задней поверхности бедра и ягодиц, активизирует мышцы задней поверхности бедра и ограничивает излишнее прогибание поясницы, которое может произойти во время бега, улучшает баланс, внутреннюю координацию и силу стопы, устойчивость голеностопа и колена, а также функцию бедра.

Как выполнять это упражнение. Отработайте технику движения, прежде чем добавлять вес. Перенесите вес тела на правую ногу. Держите колено чуть согнутым. Не двигая бедрами, отставьте ягодицы назад и прогнитесь вперед от талии. Опустите левую руку и поднимите левую ногу. Держите правую руку параллельно телу или вытяните ее для сохранения равновесия.

Как только вы сможете выполнять это движение по 10 раз на каждую ногу с хорошей техникой, добавьте вес гантели или гири. Вес усложнит выполнение упражнения. Не жертвуйте правильной техникой ради большего веса. Выполните 5–10 повторов на правую ногу, затем 5–10 повторов на левую ногу.





Серия выпадов

Зачем их делать. Выпады — это простое и эффективное упражнение для развития силы четырехглавых мышц, ягодиц, задней группы мышц бедра, икроножных мышц и мышц корсета, что способствует улучшению техники бега и положительно влияет на результат. Они также улучшают равновесие, повышают подвижность в тазобедренных суставах, развивают координацию, увеличивают мышечную массу и силу, улучшают здоровье позвоночника и повышают устойчивость мышц корсета. Выпады относительно безопасны и не требуют специального оборудования.



Выпады на месте

Как выполнять это упражнение.

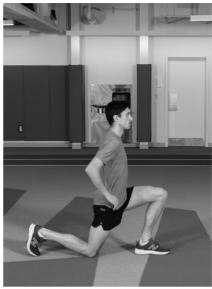
Исходное положение — ноги на ширине плеч, вес тела на пятках. Сделайте шаг вперед правой ногой и согните оба колена, опустившись в выпаде. В нижней точке оба колена должны находиться под углом 90 градусов. Чтобы вернуться в положение стоя, оттолкнитесь правой пяткой. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой. Выполните 10-15 повторов. Повторите с другой ногой.



🕟 Выпады назад

Как выполнять это упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, вес тела на пятках. Замахнувшись бедром вперед, отведите правую ногу назад за туловище и опустите колено к полу. Отталкиваясь левой пяткой, вернитесь в положение стоя. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой. Выполните 10-15 повторов. Повторите с другой ногой.





Выпады в четыре стороны

Как выполнять это упражнение. Это упражнение похоже на выпад на месте, но вы делаете четыре выпада по одному в каждую сторону. Первое движение — выпад вперед (то же самое, что описанный выше выпад на месте). Затем сделайте выпад вправо, выпад назад и выпад влево. При выполнении выпадов вправо и влево не отводите таз назад. Выполните 4–5 повторов. Повторите с другой ногой.









Ходьба выпадами

Как выполнять это упражнение. Исходное положение — ноги на ширине бедер, спина прямая, мышцы корсета напряжены, плечи расправлены, подбородок поднят. Смотрите прямо перед собой.

Сделайте широкий шаг вперед правой ногой примерно на 60 см, позволяя





при этом левой пятке естественным образом приподняться. Постарайтесь двигать руками естественно, согнув их в локтях под углом 90 градусов. Держите мышцы корсета напряженными и туловище в вертикальном положении. Согните оба колена, опустив заднее колено к земле. Остановитесь, не касаясь коленом пола. Опускаться к полу следует на вдохе.

Опираясь на правую пятку, выпрямите правую ногу, оторвав левую стопу от пола и поставив левую ногу примерно в 60 см перед собой. При выполнении этого шага старайтесь не наклонять туловище вперед от бедер. Выдохните, поднимаясь в исходное положение. Продолжайте шагать вперед с каждым выпадом, чередуя ноги. Выполните два подхода по 15–20 м или по 4–5 подходов на каждую ногу.

Болгарский выпад

Как выполнять это упражнение. Выпад со скамьи — это продвинутый вариант обычного выпада. Интенсивность нагрузки повышается за счет того, что задняя стопа не стоит на полу, а опирается верхней частью на скамью. Поднимая заднюю стопу, вы увеличиваете нагрузку на переднюю

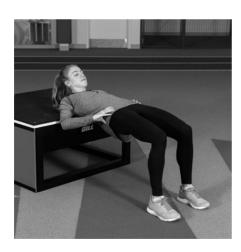


ногу и усиливаете работу четырехглавых мышц. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой, даже при использовании скамьи. Выполните 10–15 повторов. Повторите с другой ногой.

Мостик с опорой на плечи

Зачем выполнять это упражнение. Это еще одно упражнение, помогающее укрепить мышцы ягодиц и обеспечить их эффективную работу. Оно в значительной степени способствует предотвращению травм и укреплению мышц, выпрямляющих позвоночник.

Как выполнять это упражнение. Сядьте на пол, прислонившись спиной к длинному краю гимнастической скамьи или другой опоры, например дивана или стула, и поставив стопы на пол. Верхняя часть скамьи должна располагаться прямо под лопатками. Задействовав мышцы корсета и опираясь на пятки, поднимите бедра вверх, держа подбородок опущенным, чтобы не допустить чрезмерного прогиба спины. В верхней точке подъема сильно сожмите ягодицы, а затем медленно опустите их, не касаясь пола. Выполните от 10 до 15 повторов.





Если у вас нет скамьи, выполняйте упражнение «мостик на плечах». Это то же движение, но плечи при этом лежат на полу, а не на приподнятой опоре. В верхней точке туловище выпрямляется в прямую линию от плеч до коленей. Выполните от 10 до 15 повторов.

Серия планок

Зачем их делать. Планка — это, пожалуй, лучшее упражнение для развития силы и устойчивости. Помимо мышц корсета, она дает нагрузку на плечи, спину, грудь, руки, ноги и ягодицы. Существует множество вариаций планки. Ниже приведены несколько моих любимых. Используя все эти вариации, вы сможете получить тренировку для всего тела.

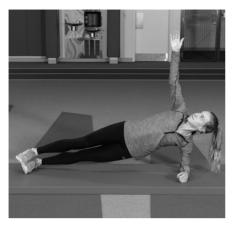
Планка на предплечьях

Как выполнять это упражнение. В позиции лицом к полу приподнимитесь в планку на пальцах ног и предплечьях, опираясь телом на предплечья. Напрягите мышцы пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пят. Оставайтесь в таком положении 30–60 секунд.



Боковая планка на предплечьях

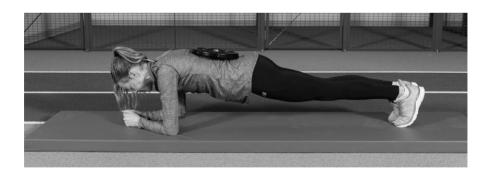
Как выполнять это упражнение. Встаньте в традиционную планку на предплечьях. Затем обопритесь на правое предплечье и поверните левое бедро на четверть оборота вправо. Держите бедра и плечи в одной плоскости. Левый бок должен быть обращен вверх, а правый — вниз. На протяжении всего упражнения держите в напряжении мышцы корсета. Напрягите мышцы пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пальцев ног. Оставайтесь в таком положении в течение 30–60 секунд. Повторите упражнение с левой рукой.





Планка на предплечьях с весом

Как выполнять это упражнение. Встаньте в традиционную планку на предплечьях. После того как вы приняли исходное положение, попросите кого-нибудь положить вам на спину отягощение, чтобы было сложнее удерживать планку. Вес должен быть достаточным, чтобы усложнить выполнение упражнения. Однако если при этом спина прогибается, значит, вес слишком велик. Оставайтесь в таком положении 30–60 секунд.



Планка на гимнастическом мяче

Как выполнять это упражнение. Встаньте в традиционную планку на предплечьях, поставив при этом предплечья на гимнастический мяч так, чтобы бо́льшая часть веса приходилась на предплечья. Напрягите мышцы

Часть 1

пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пальцев ног. Подвижность мяча усложняет выполнение упражнения. Держите планку 30–60 секунд.



Планка «дельфин»

Как выполнять это упражнение. Этот вариант планки отлично подходит для развития подвижности и силы в бедрах и плечах. Начните с обычной планки на предплечьях. Вдохните, поднимая таз вверх, чтобы получилась перевернутая буква V. Задержитесь в таком положении на 15–30 секунд, а затем с выдохом медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 5–10 повторов.



(Гусеница»

Зачем выполнять это упражнение. Эти упражнения отлично подходят для развития устойчивости и подвижности нижней части спины и мышц корсета. Это также отличное разминочное упражнение перед тренировкой.

Как выполнять это упражнение. Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Напрягите мышцы корсета, втянув живот и выведя таз слегка вперед. Глядя перед собой, согните бедра и колени и поставьте ладони на пол прямо перед ступнями. Не двигая ногами, шагайте ладонями вперед. Продолжайте, пока не окажетесь в положении упора лежа. Старайтесь опираться на носки. Не двигая ногами, начните движение ладонями назад к стопам. Выпрямитесь, вернувшись в исходное положение. Выполните от 5 до 10 повторов.







«Раскладушка»

Зачем выполнять это упражне-

ние. Если вы много сидите, то ваши бедра могут потерять подвижность, а ягодицы — силу. Упражнение «Раскладушка» решает обе эти проблемы. Оно помогает укрепить наружные мышцы — вращатели бедра, тем самым повышая устойчивость. В результате снижается вероятность травм бедер, коленей и голеностопов, а также болей в пояснице.





Как выполнять это упражне-

ние. Лягте на правый бок, поло-

жив ноги одна на другую. Согните колени под углом 45 градусов. Бедра должны располагаться друг на друге. Подоприте голову согнутой в локте правой рукой. Левую руку поставьте на пояс, удерживая туловище в неподвижном состоянии. Активируйте мышцы пресса, втянув живот.

Держа стопы вместе, поднимите левое колено вверх как можно выше. Следите за тем, чтобы таз не двигался. Сделайте небольшую паузу, затем верните левую ногу в исходное положение. Выполните 10–15 повторов. Перевернитесь и повторите на другом боку.



«Пожарный кран»

Зачем выполнять это упражне-

ние. Упражнение помогает укрепить и активизировать ягодичные мышцы и увеличить подвижность тазобедренных суставов.

Как выполнять это упраж- нение. Исходное положение — на четвереньках, с прямой спиной. Втяните живот, чтобы задействовать мышцы брюшного пресса. Держа бедра параллельно и сохраняя угол 90 градусов





в левой ноге, поднимите левое колено в сторону и вверх как можно выше. Это поможет раскрыть левое бедро. Задержитесь на одну секунду. Затем верните левое колено на пол. Следите за тем, чтобы все это время были задействованы мышцы корсета и руки не сгибались в локтях.

Выполните от 10 до 20 повторов, затем повторите с другой ногой.

Гибкость и подвижность

Вот еще одна область, над которой мне следовало бы больше работать в свое время. Большинство моих друзей и я сам привыкли выходить на пробежку после растяжки, которая заключалась в том, чтобы коснуться руками пальцев ног. Первый километр считался разминкой, а потом мы переходили на более привычный для нас темп. Я был редким исключением и редко получал травмы. Все остальные получали травмы довольно часто. Думаю, одной из причин этого было отсутствие разминки перед бегом.

С тех пор мы стали умнее. Моя команда перед каждой пробежкой выполняет короткий, но полный комплекс упражнений, цель которых — усилить кровоток и активизировать мышцы, чтобы бежать с хорошей техникой с первого шага. Это снижает риск травм, поскольку не нарушается рисунок бега, да и в целом бежать становится приятнее. Кроме того, мои бегуны могут пробежать первую милю немного быстрее при том же уровне усилий, а не тратить ее на разминку.

С заминкой после пробежек у меня дела обстояли лучше. Мне всегда было приятно потянуть мышцы задней поверхности бедер, четырехглавые мышцы и поясницу после часа или более бега по шоссе. Те, кто против растяжки, скажут, что нет никаких доказательств того, что она предотвращает травмы. Я с этим не спорю. Но с растяжкой вы точно лучше себя чувствуете весь оставшийся день и на старте

пробежки на следующий день, чем если бы вы занялись повседневными делами сразу после тренировки.

Приведенные ниже упражнения улучшают гибкость и подвижность. С технической точки зрения гибкость обеспечивает удлинение мягких тканей, таких как мышцы, и помогает мягким тканям и суставам свободно двигаться. В практическом смысле мы говорим о способности легко выполнять полный диапазон движений. Хорошая гибкость и подвижность позволяют добиться наилучшей техники бега. Это помогает бежать быстрее при том же уровне усилий, чем при наличии ограничений в мягких тканях или суставах.

Этот комплекс упражнений представляет собой динамическую разминку, которую можно выполнять в помещении перед выходом на пробежку. Растяжка с ремнем полезна как до, так и после пробежки. Динамическая разминка перед пробежкой и растяжка с ремнем после пробежки — эффективная комбинация. Постарайтесь выполнять хотя бы несколько из этих упражнений до и после каждой пробежки. Это займет всего несколько минут. После тяжелых тренировок и длинных пробежек старайтесь найти время для полноценной растяжки после пробежки. На следующий день вы будете чувствовать себя намного лучше.

Динамическая разминка перед бегом

Колено к груди и растягивание четырехглавой мышцы

Зачем выполнять это упражнение. Это упражнение улучшает гибкость и разогревает мышцы. Когда вы тянете колено к груди, вы растягиваете заднюю группу мышц бедра, аддукторы, а также мышцы бедер и ягодиц. При отведении колена назад растягиваются мышцы передней поверхности бедра — четырехглавые мышцы. Эта растяжка позволяет бежать более плавно.

Как выполнять это упражнение. Сделайте пару шагов, затем обхватите одно колено обеими руками и подтяните его к груди. Вы должны почувствовать хорошую растяжку в верхней части задней поверхности бедра. Затем опустите ногу на землю, сделайте еще один шаг, возьмите ту же ногу

за лодыжку той же рукой и потяните ее назад к ягодицам, чтобы получить хорошую растяжку четырехглавой мышцы. Колено должно быть направлено к земле. Противоположная рука может тянуться вверх, усиливая растяжку.

Не наклоняйтесь слишком сильно в стороны и старайтесь держать осанку. На протяжении всего упражнения держите в напряжении мышцы корсета. Выполнив упражнение с одной стороны, сделайте еще один шаг и продолжите упражнение с другой ногой. Выполните от двух до четырех комплексов по 20 м (около 5–6 повторов) в каждом.









Махи ногами вперед и назад

Зачем выполнять это упражнение. Это отличное упражнение для расслабления передней поверхности бедра, а также ягодиц и задней поверхности бедра. У многих бегунов очень напряжены сгибатели бедра. Как выполнять это упражнение. Обопритесь левой рукой на опору с левой стороны, например на стул или стену. Бедра и плечи должны смотреть строго вперед. Поднимите левую ногу, слегка согните ее в колене и подтяните колено как можно выше. Затем махните ногой назад, полностью разогнув ее за спиной. Вы должны отводить ногу назад с некоторым усилием, чтобы имитировать бег, но преувеличивать движение, чтобы получить полное растяжение на каждом конце диапазона гибкости. Выполните две серии по 10 упражнений для каждой ноги.





Махи ногами в стороны

Зачем выполнять это упражнение. Это упражнение увеличивает амплитуду движений в аддукторах, бедрах и подвздошно-большеберцовом тракте. **Как выполнять это упражнение.** Встаньте лицом к стене или поставьте перед собой опору на расстоянии вытянутой руки. Упритесь обеими

руками в опору перед собой, держа плечи и бедра ровно. Вытяните правую ногу, слегка согнув ее в колене. Сделайте мах ногой вправо как можно выше, затем влево перед собой как можно дальше. Сохраняйте нормальную амплитуду движения, не напрягаясь в конце упражнения и не напрягая бедра при махе ногой. Выполните два подхода по 10 раз для каждой ноги.





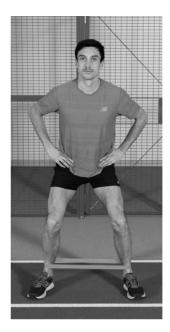
Ходьба в сторону с лентой

Зачем выполнять это упражнение. Помогает развить стабильность тазобедренного сустава и укрепить абдукторы. Ходьба в стороны с лентой активизирует мышцы ягодиц.

Как выполнять это упражнение. Наденьте небольшую ленту на обе лодыжки. Поставьте ноги на ширине бедер. Лента должна быть натянута, но не слишком. Слегка согните колени в полуприседе, чтобы активизировать ягодицы. Держите стопы на одной линии с бедрами и смотрите вперед, равномерно распределяя вес тела на обе ноги.

В полуприседе перенесите вес тела на одну ногу и сделайте шаг в сторону другой ногой. Во время выполнения упражнения держите бедра ровно. Старайтесь держать туловище наклоненным вперед. Спина должна быть прямой, а не округлой. Вы должны почувствовать напряжение в бедрах. Сделайте 10 шагов вправо, затем 10 влево.





Растяжка с ремнем до и после бега

Этот вид растяжки технически известен как активная изолированная растяжка. В отличие от традиционной статической растяжки, при которой каждая поза держится до минуты, это динамический вид растяжки, когда каждая поза держится всего несколько секунд. Идея заключается в том, что вы задействуете мышцу, противоположную той, которую вы хотите растянуть, тем самым позволяя целевой мышце расслабиться и удлиниться. Например, чтобы растянуть заднюю группу мышц бедра, вы задействуете противоположную им группу мышц — четырехглавую мышцу бедра. Думаю, что динамическая растяжка лучше помогает расслабиться, чем статическая.

При выполнении этих упражнений используйте ремень, чтобы получить полную амплитуду движения. (Можно воспользоваться свернутым в рулон полотенцем.) В течение растяжки используйте ремень только для направления движения: не натягивайте его, чтобы сдвинуть ногу. Ближе к концу каждого движения слегка удлините растяжку, немного потянув за ремень.

Серия упражнений на растяжку бицепса бедра с ремнем

Зачем выполнять это упражнение. Сильные и здоровые бицепсы бедра снижают риск их разрыва или растяжения во время бега. Удлинение бицепсов бедра также помогает предотвратить боли в коленях и вращение таза, которые могут стать причиной многих травм при беге.

Растяжка подколенных сухожилий на прямых ногах

Как выполнять это упражнение. Лягте на спину, согнув одно колено и поставив стопу на землю. Сделайте петлю из ремня и поместите ее на нижнюю часть стопы прямой ноги. С помощью четырехглавой мышцы поднимите ногу как можно выше, направив стопу вверх. Возьмитесь за концы ремня обеими руками и поднимитесь по ней, сохраняя натяжение. В конце упражнения при помощи ремня мягко усильте растяжку. Опустите прямую ногу на пол. Каждый повтор должен занимать всего несколько секунд. Выполните 10 повторов на каждую ногу.





Растяжка наружного пучка бицепса бедра

Как выполнять это упражнение. Начните так же, как и при растяжке бицепса бедра на прямой ноге, только после того, как вы закрепите петлю вокруг стопы, оберните ремень вокруг ноги так, чтобы он повернул стопу внутрь. Теперь сделайте то же движение, что и при растяжке прямой ноги, направив стопу внутрь. Выполните по 10 повторов на каждую ногу.



Растяжка внутреннего пучка бицепса бедра

Как выполнять это упражнение. Начните так же, как и при растяжке бицепса бедра на прямой ноге, только после того, как вы закрепите петлю вокруг стопы, оберните ремень вокруг ноги так, чтобы он повернул стопу наружу. Теперь сделайте то же движение, что и при растяжке на прямой ноге, направив стопу наружу. Выполните по 10 повторов на каждую ногу.



Растяжка четырехглавых мышц

Зачем выполнять это упражнение. Четырехглавые мышцы — одни из самых крупных мышц в теле. Увеличение амплитуды их движения поможет вам бежать быстрее и ровнее.

Как выполнять это упражнение. Лягте на бок, подогнув колени к груди. Положите нижнюю руку под бедро нижней ноги и обхватите ею внешнюю сторону стопы или используйте ремень, чтобы удерживать нижнюю ногу. Верхней рукой возьмитесь за подъем стопы верхней ноги. Держите колено согнутым, а ногу параллельной поверхности, на которой лежите.

Напрягите мышцы задней поверхности бедра и ягодиц и отведите верхнюю ногу назад настолько, насколько сможете, в конце растяжки помогая себе рукой. Выполните от 10 до 20 повторов на каждую сторону.



Растяжка аддукторов

Зачем выполнять это упражнение. Аддукторы — это мышцы, расположенные на внутренней стороне бедра, они приводят ногу к центру тела. Сильные и здоровые аддукторы стабилизируют таз. При ускоренном беге или подъеме и спуске с холма аддукторы задействованы сильнее.

Как выполнять это упражнение. Лягте на спину, вытянув обе ноги вперед. Обхватите с внутренней стороны левую стопу петлей из ремня, затем пропустите ремень под левой голенью. Концы ремня находятся на внешней стороне левой ноги. Зафиксируйте левое колено и слегка поверните левую ногу внутрь.

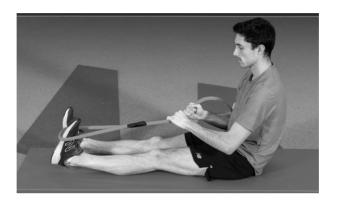
Используя мышцы внешней стороны левого бедра, отведите левую ногу в сторону от тела пяткой вперед. Сохраняйте натяжение ремня и помогите себе ремнем в конце растяжки. Выполните 10 повторов на каждой ноге.



Растяжка мышц голени

Зачем выполнять это упражнение. Растяжка этих мышц предотвращает травмы голени, стопы и голеностопного сустава. Растяжка икроножной мышцы также поможет стабилизировать голеностоп и предотвратить проблемы с ахиллесовым сухожилием.

Как выполнять это упражнение. Сядьте, вытянув обе ноги перед собой. Обвяжите ремень вокруг стопы той ноги, которую вы хотите потянуть. Начиная с пятки, сгибайте стопу на себя по направлению к голени. В конце движения слегка помогите себе ремнем. Выполните два подхода по 10 повторов на каждую ногу.



Техника бега

Некоторые тренеры никогда не говорят о технике бега. Фраза «Просто беги, детка!» подразумевает, что тело автоматически и естественно найдет оптимальную технику. Другие тренеры, даже работая со спортсменами высшего уровня, пытаются корректировать мельчайшие элементы техники, — например, как держать большие пальцы рук.

Я где-то посередине между этими двумя крайностями. Это правда, что у опытных бегунов техника обычно лучше, чем у новичков. Правда и то, что даже некоторые элитные бегуны могли бы бежать быстрее, если бы поработали над своей техникой. Если вы хотите бежать с максимальной отдачей, обратите внимание на технику. Но не стоит зацикливаться на этом. Пытаясь существенно изменить свою технику, можно принести больше вреда, чем пользы.

Что это означает с практической точки зрения? Здесь важны два основных момента. Во-первых, я считаю, что все бегуны должны регулярно выполнять специальные беговые упражнения на технику. Во-вторых, мне нравится, когда бегуны концентрируются на хорошей технике при выполнении ускорений, а также время от времени

контролируют свою технику во время тренировок и соревнований. Но давайте сделаем шаг назад и рассмотрим, что же такое хорошая техника бега и почему она важна.

Можно отметить разные стили бега среди финалистов профессиональных забегов. Тем не менее большинство любителей, глядя на профессионалов, скорее всего, подумают: «Хотел бы я так выглядеть, когда бегу». Движения ног у них очень эффективны, даже у тех, кто выглядит нетипично, таких как бывшая рекордсменка мира в марафоне Пола Рэдклифф. У всех у них легкий шаг, и никто из них не выглядит так, будто при каждом шаге тормозит себя или вбивает сваи в землю. Их манера бега чем-то напоминает вращение колеса, при котором стопа поднимается почти к ягодицам (у марафонцев это движение ноги назад, как правило, меньше выражено, но все же оно присутствует в их беговом шаге). Эти элементы означают, что движение практически полностью направлено вперед. Это позволяет преодолевать максимальное расстояние с каждым шагом. Добавьте сюда высокую частоту шага — и получите рецепт быстрого бега.

Одна из причин, по которой лучшие бегуны являются лучшими, заключается в том, что их естественная техника бега эффективна. Тем не менее эти спортсмены регулярно работают над своей техникой, используя специальные беговые упражнения, силовые упражнения и свои условные знаки-напоминания. Если эти спортсмены считают, что улучшение беговой техники стоит их времени, то и вам, вероятно, следует уделить этому время.

Ниже приведены несколько упражнений на технику, которые помогают ее улучшить. Я убежден, что отличный способ совершенствовать технику — это понимать, что происходит с нашим телом. Когда мы устаем, наша техника, как правило, немного ухудшается. Я говорю своим бегунам, что нужно визуализировать легкость бега. Если во время тренировок и соревнований я кричу им: «Следи за телом!» — они знают, что нужно быстро просканировать себя с головы до пят и проверить, нет ли где-то зажатости. Прямо они держат голову или

^{*} На первый взгляд бег Полы Рэдклифф не похож на бег ее соперниц, главным образом из-за особенностей работы рук и движений плечевого пояса и головы. *Прим. науч. ред.*

она наклонена? Плечи опущены и расслаблены? Расслаблены ли руки и кисти? Соблюдается ли легкий наклон от лодыжек, а не от талии? Мягко ли и близко они приземляются к центру тяжести или же затягивают беговой шаг и стопы слишком сильно ударяются о землю?

Короткие быстрые пробежки после длинного бега или основной тренировки — прекрасное средство для работы над техникой. На каждой пробежке концентрируйтесь на одном элементе хорошей техники. Мне также нравится работать над техникой во время выполнения интервалов. Я могу сказать своим бегунам: «Следующий повтор бежим плавно и быстро» или «Ну-ка, посмотрим, легко ли будет пробежать 400 метров за 64 секунды». Достичь еще большей эффективности можно, если попросить друга снять вас на видео, когда вы бежите быстро. Полезно увидеть, как вы выглядите, и подумать, как исправить все замеченные недостатки.

Наконец, улучшить свою технику можно, внимательнее заботясь о своем теле. Упражнения на силу и подвижность, приведенные в этой главе, помогут в устранении недостатков и ограничений, мешающих правильному бегу. Регулярные перерывы в сидячей работе — например, правило двигаться в течение минуты каждый час рабочего дня — также будут способствовать тому, что ваша техника бега станет лучше, а ваше тело сможет поддерживать ее дольше.

УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕХНИКУ БЕГА

В идеале эти упражнения следует выполнять в качестве разминки перед тренировкой. Если это невозможно, делайте их в два других дня недели. В этом случае я рекомендую выполнять упражнения после пробежки на следующий день после интенсивной тренировки (по средам и субботам, если вы придерживаетесь одного из планов, представленных в главах 8–14).



Зачем выполнять это упражнение. Упражнение «Захлест голени» помогает научиться бегать на передней части стопы и сократить время контакта с землей, таким образом увеличивая скорость бега. Это

Часть 1

упражнение задействует бицепсы бедра и расслабляет четырехглавые мышцы.

Как выполнять это упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, спина прямая, смотрим прямо перед собой. При выполнении упражнения сохраняйте осанку, не наклоняйтесь вперед или назад.

Стоя на носке правой ноги, слегка приподнимите левое колено, затем подтяните пятку левой ноги к ягодице и немного под нее. Не нужно пытаться ударять себя по ягодицам. Когда левая нога опустится обратно под центр тяжести и встанет на переднюю часть стопы, повторите то же движение правой ногой.

Продолжайте упражнение, медленно двигаясь вперед. Ноги должны двигаться быстро, но при этом продвижение вперед должно быть медленное. Выполните на отрезке в 20 м два-три раза, возвращаясь в исходную точку трусцой.





Скипы А

Это отличное упражнение для бицепсов бедра и ягодиц. Оно улучшит технику и подвижность.

Как выполнять это упражнение. Скип А — это подскок, при котором бедро высоко поднимается, а затем быстро опускается. Когда вы поднимаете бедро, потяните на себя носки (пальцы ног направлены к голени).

Приземлившись, слегка оттолкнитесь от земли с небольшим подскоком, подняв противоположное колено. Отталкивайтесь передней третью стопы.

Держите осанку: голова поднята и взгляд прямо перед собой. Можно слегка наклониться вперед, подавшись вперед грудью. Движения руками такие же, как при беге. Сделайте два-три подхода по 20 м, возвращаясь в исходную точку трусцой.





Скипы Б

Зачем выполнять это упражнение. Как и скипы А, скипы Б прорабатывают бицепсы бедра и ягодицы, улучшая технику и подвижность.

Как выполнять это упражнение. Скип Б идентичен скипу А до верхней точки подъема бедра. В этот момент выпрямите ногу, насколько можете, и резко опустите маховым движением. Коснитесь земли передней третью стопы. При выполнении скипов Б стопа делает более хлесткое движение по сравнению со скипами А за счет выпрямления.

Движения руками такие же, как при беге. Держите осанку: голова поднята и взгляд прямо перед собой. При выполнении упражнения можно слегка наклониться вперед грудью. Сделайте два-три подхода по 20 м, возвращаясь в исходную точку трусцой.





Прыжки с ноги на ногу

Зачем выполнять это упражнение. Это упражнение гораздо более интенсивно, чем скипы A и Б. Прыжки с ноги на ногу улучшают мощность и эффективность бегового шага.

Как выполнять это упражнение. Смысл упражнения заключается в том, чтобы бежать утрированно, стараясь преодолеть как можно большее расстояние по вертикали и горизонтали при каждом шаге. Оттолкнитесь левой ногой, подняв в прыжке правое бедро до уровня пояса и выпрямив левую ногу. На мгновение задержитесь в воздухе и мягко приземлитесь на переднюю часть правой стопы. Продолжайте двигаться вперед.

Руки двигаются как при беге. Рука, противоположная ведущей ноге, выносится вперед для придания большего импульса. Если вам трудно сразу начать это движение, попробуйте пробежать несколько метров трусцой, а затем приступить к выполнению упражнения. Пробегите прыжками 20 м два или три раза, возвращаясь в исходную точку трусцой.

Важно помнить, что прыжки и скипы A и Б — это плиометрические упражнения, направленные на минимизацию времени контакта с землей. При их выполнении ударные нагрузки в момент соприкосновения

стопы с землей велики. Не следует делать эти упражнения больше, чем рекомендовано, — вам нужно получить преимущества для улучшения техники без увеличения риска травм.





Кариока

Зачем выполнять это упражнение. Это упражнение выполняется скрестным шагом в боковом направлении. Оно помогает улучшить подъем бедра и подвижность бедер. Это отличное упражнение для бегунов с зажатыми бедрами. Еще кариока очень хорошо прорабатывает мышцы-стабилизаторы, которые помогают поддерживать правильное положение тела во время бега; активизирует ягодичные мышцы, бицепсы и сгибатели бедра; а также задействует мышцы корсета в поддержании стабильности.

Как выполнять это упражнение. Встаньте прямо, перенеся вес на переднюю часть стоп. Сделайте шаг правой ногой вперед и наискосок, занеся ее над левой ногой и позволяя тазу повернуться влево. Затем сделайте шаг влево левой ногой, при этом правая нога остается на земле. Теперь вы вернулись в исходное положение. Сделайте шаг правой ногой назад и наискосок. При этом таз поворачивается вправо. Не отрывая правую ногу от земли, сделайте шаг влево левой ногой и вернитесь в исходное положение. Двигайте руками как во время бега.

Часть 1

Двигайтесь в боковом направлении, переступая ногой вперед и наискосок, а затем назад и наискосок. Когда освоите это движение, выполните его в обратном направлении с другой ноги. Выполните от двух до четырех подходов по 20 м в каждом направлении.







Обувь для бега

Следует сказать несколько слов об обуви для бега, в частности потому, что она может влиять на технику бега.

Я не люблю ничего усложнять. Это касается и обуви для бега. Я считаю, что большинство бегунов должны использовать самую простую обувь, которая подходит им и у которой не слишком много наворотов. Важно чувствовать, что обувь становится продолжением вашего тела, не мешает и меняет ваш естественный беговой шаг. Лучшая похвала кроссовкам — это когда можно сказать, что во время бега вы не думаете о них.

Эта рекомендация относится к легким повседневным пробежкам. Большинство бегунов, участвующих в соревнованиях, предпочитают

ТАБЛИЦА 7.1. Шестая неделя 16-недельного плана подготовки к 15 км — полумарафону с объемом бега более 56 км (35 миль)

Неделя 6	еделя 6 Длинная про-	Легкий бег:	Темповый бег:	Легкий бег:	Легкий бег: Обычный бег:	Интервалы: разминка	Легкий бег: 84-113 км	84-113 KM
	бежка:	9,7-12,9 KM	разминка 3,2-4,8 км	11,3-14,5 KM 9,7-14,5 KM	9,7-14,5 KM	3,2-4,8 км [2-3 мили], 6,4-9,7 км [52-70 миль]	6,4-9,7 KM	[52-70 миль]
	19,3-22,5 KM	[6–8 миль], затем	[2-3 мили], бег 9,7-	[7-9 миль]	[7–9 миль] [6–9 миль],	6-8 x 800 м в темпе	[4-6 миль]	
	[12–14 миль]	8 ускорений	12,9 км [6–8 миль]		затем 8 уско-	10 км с отдыхом 400 м		
		× 100 M	в темпе полумарафо-		рений х 100 м	рений х 100 м трусцой между ин-		
			на, заминка 1,6-3,2 км			тервалами, заминка		
			[1–2 мили]			1,6–3,2 км [1–2 мили]		

ТАБЛИЦА 7.2. Седьмая неделя 8-недельного плана подготовки от 15 км / полумарафона к миле / 5000 м

Неделя 7	1еделя 7 Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	<u> </u>	Пегкий бег: Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], бег 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили, бег трусцой 400 м между интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: Обычный бе 6,4-9,7 км 9,7-14,5 км [4-6 миль], затем 8 ускс ний × 100 м	Легкий бег: Обычный бег: 6,4-9,7 км (4-6 миль) [6-9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили] 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, бег трусцой 800 м, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 метров шагом, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 52-80 км 6,4-9,7 км [32-50 ми [4-6 миль] или отдых	Легкий бег. 52–80 км 6,4–9,7 км [32–50 миль] [4–6 миль] или отдых

6-недельный план тренировок на милю: до 72 км (45 миль) в неделю

Период	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений × 150 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	48–64 км [30–40 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 200 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 48-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7-12,9 км [6–8 миль]	52–71 км [32–44 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег. 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2—3 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с 400 м отдыха трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	50–69 км [31–43 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег. 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	50–71 км [31–44 мили]

Неделя 5	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми бы- стрыми отрезками, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/ трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	45-64 км [28-40 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м грусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили] 4 х 200 м в темпи с отдыхом 200 м трусцой, заминка [1,6 км [1 миля]]	Интервалы: раз- Легкий бег: 3,2–4,8 км минка 3,2 км [2–3 мили], затем [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м пе мили с отды- хом 200 м трус- цой, заминка 1,6 км [1 миля]	Забег на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	37—47 км [23—29 миль] (не считая забега)

6-недельный план тренировок на милю: 48-72 км (30-45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем X 100 м	Темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений × 150 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легко- го до обыч- ного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выход- ной	Длинная пробеж- ка: 11,2–16,1 км [7–10 миль]	51–72 км [32–45 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 200 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет грусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, замин-ка 1,6 км [1 миля]	Бег от легко- го до обыч- ного: (3-4 мили]. Или выход- ной	Длинная пробеж- ка: 11,2–16,1 км [7–10 миль]	53–74 км [33–46 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легко- го до обыч- ного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выход- ной	Длинная пробеж- ка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51–72 км [32–45 миль]

Легкая пр 6,4-9,7 км (4-6 миль 6 ускорен 4	Леткая 6,4—9,7 [4—6 м Неделя 8 уско 5 100 м	Неделя Легкая 6 9,7–12 (6–8 м 8 уско 100 м
Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м
Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми от- резками, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]
Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Легкая пробежка: 6,4–11,3 км [4–7 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]
Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем x 100 м	Обычный бег. 6,4—9,7 км [4—6 милы], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 200 м в темпе мили с отды- хом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]
Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 12 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкий бет: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м
Бег от легко- го до обыч- ного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выход- ной	Бег от легко- го до обыч- ного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выход- ной	Забег на 1,6 км [1 миля]
Длинная пробеж- ка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Длинная пробеж- ка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Длинная пробеж- ка: 8–11,3 км [5–7 миль]
51—72 км [32—45 миль]	47–68 км [29–42 мили]	35–45 км [22–28 миль] (не считая за- бега)

6-недельный план тренировок на милю: 64 км+ (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений х 150 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	68-98 км [42-61 миля]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 200 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	71–103 км [44–64 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом трусцой 400 м, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом трусцой 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16—22,5 км [10—14 миль]	74-101 км [46-63 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км, 2 × 400 м в темпе мили, бет трусцой 400 м между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 10–15 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	71–101 км [44–63 мили]

Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с от- дыхом трусцой 400 м, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 12 с на км [20 с на мили] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	64-90 км [40-56 миль]
Легкая пробежка: 6,4-9,7 км 6,4-6,7 км 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8—11,3 км [5—7 миль]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4—6 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м	Соревнова- ния на 1,5 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	37–47 км [23–29 миль] (не считая за- бега)

10-недельный план тренировок на милю: до 80 км (50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	53,1-74,0 км [33-46 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 200 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8—8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	57,9-74,0 км [36-46 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8—8,0 км [3—5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7-77,2 км [34-48 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 200 м, 4 × 400 м, 4 × 200 м в темпе мили. После 200 м бет трусцой 200 м, после 400 м бет трусцой 400 м, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2—6,4 км [2—4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	56,3-74,0 км [35-46 миль]

Дегкая пробежка: Интервалы: разминка 3,2 км Легкая пробежка: Обычный бег. Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем с отдыхом 200 м трусцой, за- 9,7–12,9 км [4–6 миль], за- 8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с Неделя 8 ускорений х минка 1,6 км [1 миля] [6–8 миль] тем 8 ускоре- на км [25–30 с на милю] мед- 5 100 м ний х 100 м леннее, чем темп 10 км, 800 м вет трусцой, 6 х 200 м в темпе 8 мили через 200 м отдыха трус- мили через 200 м отдыха трус- ний заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: Бег в гору; разминка 3,2 км Легкая Обычный бег: Темповый бег: разминка 3,2 км 9,7–12,9 км [2 мили], 8–10 × 200 м в гору пробежка: 6,4–9,7 км [2 мили], 48–6,4 км [3–4 км [3–4 мили] 16–8 миль], затем с усилием как на милю, восста- 9,7–12,9 км 14–6 миль], за- на 15–20 с на км [25–30 с 4 миль], затем на милю восста- 9,7–12,9 км 16-8 миль], за- на милю] медленнее, чем темпания гемпания с трусцой, 4 х 5 100 м 1,6 км [1 миля] 1,6 км [1 миля] 100 м ходьбой/трусцой, замин-	Неделя Пом Том торобежка: Интервалы: разминка 3,2 км Прекая пробежка: Самилы быты быты быты быты быты быты быты бы	Неделя Пом Пом
раз- Беготлегкого до обычного: 4,8—8,0 км д- [3—5 миль]. Эм Или выходной лпе	2 км Бег от легкого ли] до обычного: 4,8–8,0 км емп [3–5 миль] × сом мин-	2 км Бег от легкого до обычного: м 4,8–8,0 км [3–5 миль]. цой, Или выходной	2 км Бег от легкого ли] до обычного: 4,8–8,0 км емп [3–5 миль]
Обычный бег:	Обычный бег:	Обычный бег:	Обычный бег:
9,7–12,9 км	9,7–12,9 км	9,7–12,9 км	9,7–12,9 км
[6–8 миль]	[6–8 миль]	[6–8 миль]	[6–8 миль]
58—82 км	57,9-78,9 км	58–82 км	61,2–80,5 км
[36—51 миля]	[36-49 миль]	[36–51 миля]	[38–50 миль]

легкая прооежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3—4 мили], затем 8 ускорыцій × 8 ускорыцій х	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6 км [1 –2 мили], заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой,	легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Легкая пробежка: 4,8-6,4 км	Совичным оет: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м Интервалы: разминка 3,2 км	темповый оег / ингервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2— 4,8 км [2–3 мили] на 12 с на км [20с на милио] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отды- хом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6—8 ускорений x 100 м	рег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3–4 мили]. Или выходной Соревнова- ния на 1,6 км [1 миля]	Обычный бег: 8 км [5 миль]	47-00 км [29-41 миля] 35,4-41,8 км [22-26 миль] (не считая за-
(ст. може до м В темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]				

10-недельный план тренировок на милю: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8-8,0 км [3-5 миль]. Или выходной	Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	69,2–95 км [43–59 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 200 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег; 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] 9–1 2 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 48-8,0 км [3-5 миль]. Или выходной	Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	67,6–86,9 км [42–54 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3-6 с на км [5-10 с на милио] заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Бег от легкого до обычного: 48-8,0 км [3-5 миль]. Или выходной	Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9-19,3 км	66,0-93,3 км [41-58 миль]

	Неделя 4 Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 200 м, 5 × 400 м, 4 × 200 м в темпе мили. С отды- хом 200 м трусцой после 200 м, 400 м трусцой после 400 м, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Интервалы: разминка 3,2 км с отдыхом 200 м прусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гемпе 5 км с отдыхом 200 м прусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 200 м в гору С усилием как на милію, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль] Сежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль] Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на мили] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] дел бег трусцой, 6 х 200 м ветемпе мили с отдеком 200 м трусцой, 6 х 200 м ветемпе мили с отдеком 200 м трусцой, 3аминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] пемповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на мило] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдеком 100 м ходьбой/трусцой, замин-	Бег от легкого 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль] длинная пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль] длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–86,9 км [39–54 мили] 66,0–96,6 км [41–60 миль] 70,8–96,6 км [44–60 миль]
--	----------------------------	--	--	--	---	---	--	--	--

Неделя 6 8 1 1 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Неделя 1	Неделя 10
Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км (б-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м
Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км, 4 × 400 м в темпе мили с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Легкая про- бежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая про- бежка: 8,0-11,3 км [5–7 миль]
Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег; 9,7–12,9 км [6–8 милв], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-6 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка [1-2 мили]]
Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 12 с на км [20 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем б–8 ускорений × 100 м
Бег от легкого до обычного: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Соревнова- ния на 1,6 км [1 миля]
Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	Длинная про- бежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 8,0-11,3 км [5-7 миль]
74,0-96,6 км [46-60 миль]	60-82 км [37-51 миля]	40,2–54,7 км [25–34 мили] (не считая соревнова- ний)

10-недельный план тренировок на милю: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Леткая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег. разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1-19,3 км [10-12 миль]	70,8-103,0 км [44-64 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 3,2–4,8 км [2–3 мили] 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпемил с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—11,2 км [3–7 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1-22,5 км [10–14 миль]	75,6–109,4 км [47–68 миль]

Неделя	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4 × 200 м, 5 × 400 м, 4 × 200 м в темпе мили сотпыхом, 200 м томсной поспе	Легкая про- бежка: 9,7–12,9 км Гб–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре-	Темповый бег. разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км 17–30 с на мили] мелпеннее	Бег от легкого до обычного: 3,2—8 км [7—5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 мипь]	66,0-95,0 км [41-59 миль]
4	100 M	200 м, 400 м трусцой после 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]		ний × 100 м	уст се ст. п.			
Неделя 5	Легкая пробежка: 9,7–1,2,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—8,0 км [3–5 милы] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 6 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–109,4 km [44–68 munb]
Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 200 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, замин-ка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,3 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0-106,2 км [46-66 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 2 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой после каждого интервала, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,3 км [3–7 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–109,4 км [47–68 миль]

Неделя [6 8 6	Ределя 8 (1) (2) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	(5) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9
Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км (4–6 миль), затем 8 ускорений × 100 м
Интервалы: разминка 3.2—4,8 км [2–3 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с от- дыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]
Легкая про- бежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Легкая про- бежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая про- бежка: 8,0-11,3 км [5–7 миль]
Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-6 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]
Темповый бег. разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2-4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 12 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м
Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Соревнова- ния на 1,6 км [1 миля]
Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]
77,2–107,8 км [48–67 миль]	64,4-90,1 км [40-56 миль]	40–57 км [25–35 миль] (не считая соревнова- ний)

6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Леткая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8—8,0 км [3—5 милы], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	51,5-64,4 км [32-40 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 мипь], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии × (800 м + 400 м + 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, отдых 400 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 48-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9-74,0 км [36-46 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 20 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отды- хом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 3,2 км [2 мили]	Легкий бег: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км [3-5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег. 4,8—8,0 км [3–5 милы], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5-69,2 км [32-43 мили]

Динтервалы: разминка 3,2 км Пегкая Обычный бег: Темповый бег: разминка 3,2 км Гамили], 1,6 км [1 миля] в темпе 6,4—9,7 км 1,6 км [1 миля] в темпе 1,6—1,3,2 км 1,6—1,3,2 км 1,6—1,3,2 км 1,6—1,3,2 км 1,6—1,3,2 км 1,6—3,3,2 км [1,2 мили] 1,6 км 1,6—3,3,2 км 1,6—3,2 км 1,6—3,3,2 км 1,6—3,3	легкая Обьичный бег: 4,8–8,0 км б.4–9,7 км [3–5 миль], за- 14,6 миль] ний х 100 м ний х 100 м ний х 100 м ний х 100 м затем б ускорений х 100 м	легкая Обычный бег. Темповый бег: разминка 3,2 км 1 пробежка: 4,8–8,0 км 12–3 мили] 3,2–4,8 км 12–3 мили] 4,8–8,0 км 13–5 мили] 3–5 мили] 3–5 мили] 3–7 мили] 3–7 мили] 3–7 мили] 3–7 мили] 3–7 мили] 3–7 мили] 4,8 км 13 мили] 4,8 км 13 мили], 13 жм 11–2 мили] 3 жм 4–6 ускорений ватем 6 уско- 2 х 100 м 2 мили], 3 жм 100 м 2 мили], 3 жм 10 м 3 жм 4–6 ускорений в 10 мили], 3 жм 100 м 3 жм 4–6 ускорений в 10 мили], 3 жм 100 м 3 жм 4–6 ускорений в 10 мили], 3 жм 100 м 3 жм 4–6 ускорений в 10 мили], 3 жм 100 м 3 жм 4–6 ускорений в 10 мили], 3 жм 100 м
Обычный бег: 4,8-8,0 км 13-5 милы], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м Легкий бег: 4,8 км [3 мили], затем 6 уско- рений × 100 м	Обычный бег. Темповый бег: разминка 3,2 км 4,8–8,0 км [2–3 мили] . 3,2–4,8 км [2–3 мили] . 13–5 мили] . 100 м зодьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] . 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] . 3,2 км [1–2 мили] . 3,4 км [3 мили] . 3,4	Обычный бег: Темповый бег: разминка 3,2 км Легкий бег: 12 мили] 3,2—4,8 км [2—3 мили] 3,2—6,4 км [13—5 миль], за- на 9—12 с на км [15—20 с тем б ускорений × 100 м мили] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили] 3,2 км [1—2 мили] 3,2 км [1—2 мили] 3,2 км [3 мили], 3 атем 4—6 ускорений ния 5 км затем 6 уско- х 100 м темпе мили 100 м темпе мили] 100 м темпе мили
	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на мили] обрание и мили] и бел км, 800 м бет трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] легкий бег: 4,8 км (3 мили], затем 4–6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км Легкий бег: [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] 3,2–6,4 км на 9–12 мили] 3,2–6,4 км на 9–12 мили] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] 3,2 км [1–2 мили] мили], затем 4–6 ускорений ния 5 км × 100 м
	Легкий бег: 3,2–6,4 км [2–4 мили] Соревнова- ния 5 км	i. q

6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9-85,3 км [36-53 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии x (800 м + 400 м + 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с от- дыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7-12,9 км [6-8 миль]	Обычный бег: 9,7-12,9 км [6-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милио], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4.8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0-83,7 км [41–52 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 х 800 м в темпе 5 км с отды- хом 400 м трусцой, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на мили] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 3аминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км [3-5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0-88,5 км [41-55 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 8,0—12,9 км [5—8 милы], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9-16,1 км [8-10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]

Легкая Обычный бег. Т.	10 4 6 6 0 5 0 E	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходыбы, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Емповый бег: разминка 3,2 км Легкая 2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] пробежка: на 9–12 с на км [15–20 с 4,8–6,4 км на милио] медленнее, чем темп [3–4 мили] 0 км, 800 м бег трусцой, 4 х 500 м в темпе мили с отдыхом 00 м ходьбы, заминка 1,6– 5,2 км [1–2 мили]	
Выходной Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], за- тем б ускоре- ним х 1000.00.		Легкий бег: 4,8 км [3 мили], за- тем 4–6 ускорений × 100 м		Легкий бег: 4,8 км [3 мили], за- тем 4–6 ускорений × 100 м

6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Леткая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 11,3–14,5 км [7–9 милы], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль]	80,5-111,0 км [50-69 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии x (800 м + 400 м,) 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1-22,5 км [10–14 миль]	78,9–106,2 км [49–66 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили] Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег; 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 3 х 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] темповый бет на 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3-24,1 км [12—15 миль]	70,8–101,4 км [44–63 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 12,9 км [8 миль]	Обычный бег. 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	72,4-101,4 км [45-63 мили]

Неделя 5	Выходной (пред- почтительно) или легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], 5 затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 х 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег; 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет грусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64-82 км [40-51 миля]
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	[1—2 мили] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], за- тем б ускоре- ний × 100 м. Или выходной	Легкий бег: 4,8 км [3 мили], за- тем 4-б ускорений × 100 м	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	40,2—54,7 км [25—34 мили] (не считая за- бега)

12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: до 80 км (50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8-8,0 км [3-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	49,9–64,4 км [31–40 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 200 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м трусцой, 23 км цой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2,4 км [1,5 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км, 400 м трусцой, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Бег от легкого до объчного: 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9-70,8 км [36-44 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км 13–5 милы], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3—12,9 км [7—8 миль]	53,1-77,2 км [33-48 миль]

кого Длинная 57,9–70,8 км го: пробежка: [36–44 мили] 12,9–16,1 км [8–10 миль] ной	кого Длинная 56,3-77,2 км го: пробежка: [35-48 миль] 12,9-16,1 км [8-10 миль] ной
км Бег от легкого до обычного: 3,2—4,8 км 3,2—4,8 км 12—3 мили]. 5 км Или выходной тем- ка ка мп	км Бег от легкого 15- до обычного: 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Или выходной м
Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 1,6 км [1 миля] на 10 с медленнее темп 5 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с перерывами по 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]. Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на мили] заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 1,6 км [1 миля] на 6 с на км [10 с на милю] медленнее темпа 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Обычный бег: 6,4—8,0 км [4–5 миль], за- тем б ускорений х 100 м	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м
Легкая	Легкая
пробежка:	пробежка:
9,7 км	6,4–9,7 км
[6 миль]	[4–6 миль]
Интервалы: разминка 3,2 км	Интервалы: разминка 3,2 км
[2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км	[2 мили], 6 x 800 м в темпе 5 км
с отдыхом 200 м трусцой, за-	с отдыхом 400 м трусцой, за-
минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Легкая пробежка:	Легкая пробежка:
4,8–8,0 км	4,8–8,0 км
[3–5 миль], затем	[3–5 миль], затем
6 ускорений	8 ускорений
× 100 м	× 100 м
Неделя	Неделя
5	6

=		Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка:	Обычный бег: 6,4-9,7 км	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Бег от легкого до обычного:	Длинная пробежка:	54,7-78,9 км [34-49 миль]
педеля 7	[3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	в темпе э км с отдыхом воо м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	0,4-9,7 КМ [4-6 МИЛЬ]	[4-о миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	на 19–20 С на км (25–50 С на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	3,2-0,4 КМ [2-4 МИЛИ]	12,9—16,1 км [8—10 миль]	
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого интервала, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–69,2 км [29–43 мили]
Неделя 9	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнова- ния на дис- танции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	48,3-74,0 км [30-46 миль]
Неделя 10	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–72,4 км [33–45 миль]

8	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений 71 × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 2,4 км [1,5 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 х 200 м в темпе мили с отды- хом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 6,4—11,3 км [4—7 миль]	45,1–77,2 км [28–48 миль]
Неделя 12	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Обычный бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Обычный бег: Легкая пробежка: 3,2-4,8 км 3,2-4,8 км [2-3 мили], затем [2-3 мили], за- 6 ускорений х 100 м гем б ускоре-	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	32,2—48,3 км [20–30 миль] (не считая за- бега)

12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	61,2–83,7 км [38–52 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем Неделя 6 ускорений 2 х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 х 300 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 80–12,9 км [5–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	64,4–85,3 км [40–53 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 8 км [5 миль] на 25–30 с на отрезок 2,4 км [1,5 мили] медленнее, чем темп 5 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	62,8—85,3 км [39—53 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–9,7 км [5–6 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	59,5-85,3 км [37–53 мипи]

Неделя 5	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии 4 × 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе 5 км в порой с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между согонями, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Протрессивный бег. разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 18–22 с на км [30–35 с на милю] медленее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на мили], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2—91,7 км [43—57 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8.0—11,3 км [5—7 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на мили] мили] мили] мили] мили] мили] мили] на 6 с на км [10 с на мили] на 6 с на км Темп [3 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе от мили до 5 км с отды-хом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4.8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–90,1 км [44–56 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4-8,0 км [4-5 миль] на 15-20 с на км [25-30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	74,0–90,1 км [46–56 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	51,5–75,6 км [32–47 миль]

Леп 6,4— [4—6 Неделя 6 ус 9 × 10	Леп 6,4- (4-6 Неделя 6 ус 10 × 10	Леп 6,4— Неделя (4-6 11 × 10	Легкая Неделя [4–8,0 12 6 уско 100 м
Легкая пробежка:	Легкая пробежка:	Легкая пробежка:	Легкая пробежка:
6,4–9,7 км	6,4-9,7 км	6,4–9,7 км	6,4–8,0 км
[4–6 миль], затем	(4-6 миль), затем	[4-6 миль], затем	[4–5 миль], затем
6 ускорений	6 ускорений	6 ускорений	6 ускорений х
× 100 м	× 100 м	× 100 м	100 м
Интервалы: разминка 3,2 км	Интервальная лесенка: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 2 × 1200 м в темпе 5 км, 400 м в темпе 5 км, 400 м в темпе 5 км, 400 м в темпе отдыхом 400 м труспе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км	Интервалы: разминка 3,2 км
[2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км		[2 мили], 5-6 × 1000 м в темпе	[2 мили], 6–8 × 400 м в темпе
с отдыхом 200 м трусцой, за-		5 км с отдыхом 400 м трусцой,	5 км с отдыхом 200 м трусцой,
минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]		заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Легкая	Легкая	Легкая	Легкая
пробежка:	пробежка:	пробежка:	пробежка:
9,7–12,9 км	8,0-11,3 км	6,4–9,7 км	4,8–8,0 км
[6–8 миль]	[5–7 миль]	[4–6 миль]	[3–5 миль]
Обычный бег.	Обычный бег:	Обычный бег.	Легкий бег:
9,7–12,9 км	8,0-11,3 км	6,4-9,7 км	4,8–6,4 км
[6–8 миль], за-	[5-7 миль], за-	[4-6 миль], за-	[3–4 мили], за-
тем б ускоре-	тем 6 ускоре-	тем 6 ускоре-	тем б ускоре-
ний × 100 м	ний × 100 м	ний × 100 м	ний × 100 м
В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Если соревнований нет — тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м
Соревнова- ния на дис- танцию 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Соревнова- ния 5 км
Длинная	Длинная	Длинная	Длинная
пробежка:	пробежка:	пробежка:	пробежка:
16,1—19,3 км	12,9–19,3 км	11,3–16,1 км	9,7–12,9 км
[10—12 миль]	[8–12 миль]	[7–10 миль]	[6–8 миль]
69,2–83,7 км [43–52 мили]	67,6–90,1 км [42–56 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]	35,4–48,3 км [22–30 миль] (не считая за- бега)

12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7-12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [б–8 милв], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3-14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7-14,5 км [6-9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 2,с на км [35 с на милю] медленее, чем темп 10 км, и ускорянсе каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на мили], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	72,4-103,0 км [45-64 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 милв], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7-14,5 км [6-9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 8 км [5 миль] на 20–25 с мед- леннее на отрезок 8 км [5 миль], чем темп 10 км, с от- дыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9—19,3 км [8—12 миль]	74,0-104,6 км [46-65 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2-106,2 км [43-66 миль]

Неделя	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 2 серии 4 × 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе мили во вто-	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за-тем 8 ускоре-	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль]	72,4–104,6 км [45–65 миль]
	≅ 00 1 ×	рои с о дыхом дос м і русцом между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]		X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	медленнее, чем темп го км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]			
	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3—16,1 км [7—10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на км [25–30 с на мили] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 1,6 км [1 миля] на 6 с на км [1 0 с на милю] медленнее, чем темп 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	83,7–109,4 км [52–68 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 мипь], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бет: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9-107,8 км [49-67 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 мипь], затем 8 ускорений ×100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1—2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6-9,7 км [1-6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–93,3 км [39–58 миль]

Неделя 10 Неделя 11	легкая просежка: 9,7–12,9 км (6–8 милы), аатем 8 ускорений × 100 м (6–8 милы), аатем 8 ускорений × 100 м (5–11,3 км (5–7 милы), аатем 8 ускорений × 100 м (5–7 милы), аатем 8 ускорений × 100 м × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 серии по 4 х 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе мили во второй с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между интервалами и 400 м в темпе мили в 1,6–3,2 км [1–2 мили]. Интервальная лесенка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили] 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, замили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили] 6 х 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль] Пробежка: 7–10 миль] Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 милы], затем 8 ускорений × 100 м [6–9 милы], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 милы], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 милы], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 милы], затем 8 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Если соревнований нет — работа над чувством темпа: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4,8—6,4 км [3—4 мили] на 12—20 с на км [20—30 с на мили] мадленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3аминка 3,2—4,8 км [1—2 мили] пренировка на чувство темпа: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили] 2 х 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3аминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Соревнова- ния на дис- танцию 5–8 км или бег от олегкого одо обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль] Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль] Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль] Пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль] Длинная Пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	
Неделя 12	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Легкая пробежка 48-6,4 км [3-4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	

6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе на 3-6 с на км [5-10 с на милю] быстрее темпа 10 км, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	49,9–61,2 км [31–38 миль]
Легкая 1 4,8–8,0 1 (3–5 ми. 6 ускор Неделя × 100 м	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем б ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее, чем темп 10 км, с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [б миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на мили) медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9-74,0 км [36-46 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км 1,3-5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км, 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км 13–5 милы), за- тем б ускоре- ний х 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] темпового бега 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]

Неделя (Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений х 100 м х 100 м [1–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милио] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль] Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4.8—8.0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м Обычный бег: 4,8—8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре-	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	7 - 4 :	легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили] Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	робежка: пробежка: пробежка: 11,3–12,9 км 3–4 мили] [7–8 миль] Гегкая Длинная пробежка: 2–6,4 км [6–8 миль] [6–8 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6— 3,2 км [1—2 мили]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], за- тем 6 ускоре- ний x 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем несколько уско- рений х 100 м		Соревнова- ния 10 км	Соревнова- Длинная ния 10 км пробежка: 9,6 км [6 миль]

6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 х 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с от- дыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 x 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 97–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4.8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0-83,7 км [41-52 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили]. 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1200 м в темпе 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 5 км, 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 97-12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4.8-8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0-88,5 км [41-55 миль]

	Легкая пробежка:	Интервалы: разминка 3,2 км	Легкая	Обычный бег:	Темповый бег: разминка 3,2 км	Легкая	Длинная	
Неделя 4		[2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	8.0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	[2 мили] 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	проб 12,9- [8-10	пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]
Неделя 5	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–14,5 км [8–9 миль]	ая кка: 4,5 км лль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], за- тем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6– 3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Легкая пробежка: 48-6,4 км [3-4 мили], за- тем б ускоре- ний × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем б ускорений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	я .ка: ль]

6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 х 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5—111,0 км [50—69 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] бы- стрее, чем темп 10 км, с отды- хом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3— 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3—14,5 км [7—9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег. разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9–106,2 км [49–66 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1200 м в темпе 10 км, 800 м трусцой, 400 м в темпе 5 км, 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4–6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	70,8–101,4 км [44–63 мили]

легкая 3,2— Пегкая пробежка: пробежка: 1,6-3,2 км [8 миль] 1,9 км га 1,6-3,2 км [6-8 миль] 1,6 × 800 м пробежка: пробежка: пробежка: 1,6-3,2 км [6-8 миль] 1,8 × 400 м пробежка: пробежка: 1,8 × 400 м пробежка: пробежка: 1,8 × 400 м пробежка: 1,1 × 400 м пробежка:	м пробежка: 11,3–14,5 км 12,9 км [7–9 миль], за- м [8 миль] тем 8 ускорений х 100 м 10,06 ежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- м [6–8 миль] тем 6 ускорений х 100 м 10,06 ежка: пробежка: 0,7–12,9 км 10–8 миль], за- м пробежка: пробежка: 0,0 м 10,06 ежка: пробежка: 0,0 м 10,00 ежка: 10,0 м 10,00 ежка: 10,00	Легкая пробежка: Интервалы 9,7-12,9 км [2-3 [6-8 миль], затем в темпе 5 к в ускорений трусцой, за 4 х 100 м [1-2 мили]	Выходной (жела- Интерваль тельно) 4,8 км [2–3 или легкая пробежка: 4,8 км трусцой, 3: [1–2 мили] затем 8 ускорений х 100 м	Дегкая пробежка: Интервалы: разм 6,4 км [4 мили] 4,8 км [2–3 мили В темпе 5 км с о заминка 1,6–3,2
Обычный бег. 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м [3–4 км [3–4 км 8 ускоретем 1,3–1 мили], затем 8 ускоретем 8 ускоретем 8 ускоретем 1,3–1 мили], затем 8 ускоретем 8 ускоретем 1,3–1 мили], затем 1,3	Обычный бег. Темповый бег: разминка 3,2— 11,3—14,5 км [7—9 миль], за- 12—6 миль] на 15—20 с на км [7—9 миль], за- 12—30 с на милло] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 не- демт назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили] Обычный бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], [6—8 миль], за- тем б ускоре- 10 км с отдыхом 400 м трусцой, ний х 100 м 13—4 мили], затем 4 ускорения 4,8—6,4 км 13—4 мили], затем 8 ускорения 1 км 8 ускоре-	Σ Σ Σ	∑ Ņ.	л Э м, Пи]
Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3 заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 4 ускорения × 100 м		<u> </u>		
	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили] Соревнова- ния 10 км	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3–4 мили], затем 4 ускорения × 100 м
Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль] Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль] Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]		72,4–101,4 км [45–63 мили]	64-82 км [40-51 миля]	40,2–54,7 км [25–34 мили] (не считая соревнова- ний)

12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: до 80 км (50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Леткая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 милы], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–57,9 км [29–36 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7-64,4 км [34-40 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] на 20–30 с медлен- нее на 2,4 км [1,5 мили], чем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	56,3-74,0 км [35-46 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [11–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–77,2 км [32–48 миль]

Неделя 6 6 17	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем б ускорений х 100 м Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений х 100 м Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 трусцой между интервала- ми и 400 м трусцой между се- риями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль] Легкая пробежка: 6,4-9,7 км Пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5,0 км [4–5,4 км] [4–6,4–9,7 км [4–6,4–9,7 км] [4–6,4 км]	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милио], заминка 1,6–3,2 км [1 —2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 10 км, 3аминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 48–8,0 км [25–30 с на км [Бег от легкого до обычного: 3,2–4,8 км [2–3 мили]. Или выходной до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили].	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль] Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль] пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 3,2 км [25—80 с на км [25—80 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 2 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	

Неделя		Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м между интервалами и 400 м	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре-	В случае, если на следующий день соревнования: леткая пробежка 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Если соревнований нет — ра-	Соревнова- ния на дис- танции 5–8 км или бег	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	49,9–75,6 км [31–47 миль]
o	X 100 ≅	трусцой между сериями, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]		ний × 100 м	бота над чувством темпа: раз- минка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]		
Неделя 10	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 2 × 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, меж- ду всеми интервалами по 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	60-82 км [37-51 миля]
Неделя 11	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] на 3-6 с на км [5-10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 6,4–11,3 км [4–7 миль]	46,7–70,8 км [29–44 мили]
Неделя 12	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 400 м в темпе 5 км с перерывами по 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], за- тем 6 ускоре- ний x 100 м	Легкая пробежка: 3,2-4,8 км [2-3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная Пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	25,7–38,6 км [16–24 мили] (не считая соревнова- ний)

12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	56,3-83,7 км [35-52 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 мили], 4,8–8,0 км [3–5 мили], начиная на 22 с на км [35 с на миліо] медленнее, чем темп 10 км, и ускорянсь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на миліо], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	57,9-85,3 км [36-53 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] на 20–30 с медлен- нее на 2,4 км [1,5 мили], чем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	67,6–88,5 км [42–55 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Леткая пробежка: 8,0–9,7 км [5–6 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61,2–85,3 км [38–53 мили]

Неделя	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре-	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Если соревнований нет — тре-	Соревнова- ния на дис- танции 5–8 км или бег	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	64,4-91,7 км [40-57 миль]
	≅ 000 ×	и 400 м трусцом между серия- ми, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]		м 100 м х х	нировка на чувство темпа: раз- минка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]		
Неделя 10	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервальная лесенка: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1200 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, отдых между всеми интервалами 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	67,6–85,3 км [42–53 мили]
Неделя	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3—4 × 1,6 км [1 миля] на 3—6 с на км [5—10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	54,7-80,5 км [34-50 миль]
Неделя 12	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 4,8-6,4 км [3-4 мили], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем б ускорений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	35,4—48,3 км [22—30 миль] (не считая за- бега)

12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3– 14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бет: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69–98 км [43–61 миля]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 мииъ], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11.3— 14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	71–98 км [44–61 миля]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 3 × 3,2 км [2 мили] на 20—30 с медленнее на 3,2 км [2 мили], чем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	78,9–107,8 км [49–67 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–104,6 км [42–65 миль]

Неделя 6 7	Неделя пробежка. 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], затем 16–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м (6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м (6–8 миль], затем 6–8 миль], затем 16–8 миль],	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с от- дыхом 200 м трусцой между интервалы и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]. Примечание: если вы делаете 8 повторов, разбейте их на 2 серии по 4 с отдыхом 800 м трусцой между сериями Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 5 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3— 16,1 км [7–10миль] 11,3— 16,1 км [7–10миль] 11,3— 16,1 км [7–10миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 32—4,8 км [2–3 мили], 6,4—9,7 км [4–6 милы], начиная на 22 с на км [35 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милио], заминка 3,2—4,8 км [2–30 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бет трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 1 миля в темпе 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] пеннее темпа 10 км, 800 м трусцой, 1 миля в темпе 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] Пемповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 8,0—9,7 км [5–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на мило] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6—	Бег от легкого 6,4–9,7 км [4–6 миль] Бег от легкого 6,4–9,7 км [4–6 миль] Бег от легкого 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль] 16,1–22,5 км [10–14 миль] Длинная пробежка: 16,1–22,5 км	
Неделя 8	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	3,2 км [1–2 мили] Темповая тренировка: размин- ка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на мили] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой меж- ду 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9-19,3 н [8–12 милв	Дииная пробежка: 2,9—19,3 км .8—12 миль]

97.–12.9 км [6–8 миль], затем Неделя 8 ускорений У 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м 10	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Легкая пробежка: 64-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м
.: Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 3 серии по 4 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	ка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м в темле мили, 800 м в темле Б км, 1200 м в темле 10 км, 1,6 км [1 миля] в темле 10 км, 1200 м в темле 5 км, 400 м в темле 6 км, 400 м в темле мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	.: Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с мило] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	.: Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10миль]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]
Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 милы, за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м
В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Если соревнований нет — тренировка на чувство темпа; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповый бег; разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на мили) медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповая тренировка: размин- ка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в тем- пе 5 км с отдыхом 200 м трус- цой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем б ускорений × 100 м
Соревнова- ния на дис- танции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Соревнова- ния 10 км
Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]
69,2–104,6 км [43–65 миль]	82,1—107,8 км [51—67 миль]	66,0–95,0 км [41–59 миль]	45,1—57,9 км [28—36 миль] (не считая за- бега)

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: до 97 км (60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег. 8,0—11,3 км [5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	57,9-78,9 км [36-49 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—12,9 км [4—8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессоивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20–25 с на км [35 с на милио] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милио], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег. 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на милю, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	61–82 км [38–51 миля]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—12,9 км [4—8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	61,2–86,9 км [38–54 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4—12,9 км [4—8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль]	64,4-91,7 км [40-57 миль]

рафона на последних 5 милих, заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] В темпе полумарафона, замин-
заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4-9,7 км [4-6 миль] В темпе полумарафона, замин ка 1,6 км [1 миля] Обычный бег: 9,7-12,9 км [6-8 миль], затем 8 ускорений х 100 м

	Легкая пробежка: Если в субботу были соревно- 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 10 м 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля] Легкая пробежка: Интервалы: разминка 3,2 км 8,0–11,3 км [2 мили], 4 х 1,6 км [1 миля] Петкая пробежка: Интервалы: разминка 3,2 км [3,7 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м [4,7 миля] в темпе 1,6 км [1 миля] [5–7 миль], затем 11 в ускорений х 1,5 км	легкая 11,3–12,9 км Г/–8 миль] Легкая пробежка: Г/–8 миль] Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0—1,2,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4–6	В случае, если на следующий день соревнования: бег от обычного до легкого 1,6—6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в гору сусилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] В гемпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля] в гемпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанцию 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной Или выходной (1)–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной (1)–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной (1)–6,4 км [1–4 мили].	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль] Длинная пробежка: 14,5—19,3 км [9—12 миль] Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	66,0–91,7 км [41–57 миль] 62,8–88,5 км [39–55 миль] 58–82 км [36–51 миля]
--	---	--	--	---	---	---	--

	Легкая пробежка:	Пегкая пробежка: Темповые интервалы: разминка	Легкая	Легкая	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км	Соревнования	Длинная	35,4-54,7 km
	6,4-9,7 KM	3,2 км [2 мили], 5×800 м в тем-	пробежка:	пробежка:	[2-4 мили]	на дистанции	пробежка:	[22-34 мили]
	[4-6 миль], затем	пе полумарафона с отдыхом	4,8-8,0 KM	3,2-6,4 KM		от 15 км до по-	9,7-12,9 KM	(не считая
	8 ускорений х	400 м трусцой, заминка 1,6 км	[3-5 миль],	[2–4 мили].		лумарафона	[6–8 миль]	соревнова-
	100 M	[1 миля]	затем	Или выходной		или легкая		ний)
Неделя			8 ускорений			пробежка:		
12			× 100 M			3,2-6,4 KM		
						[2-4 мили]		
						(если забег		
						на 15 км или		
						полумарафон		
						в воскресенье)		

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3- 16,1 км [7-10 миль]	Обычный бег. 8,0—11,3 км [5—7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	69,2-90,1 км [43-56 миль]
Неделя 2	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на мили), заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3— 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–96,6 км [44–60 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	75,6–99,8 км [47–62 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3- 16,1 км [7-10 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4—12,9 км [4—8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3—22,5 км [12—14 миль]	74,0-109,4 км [46-68 миль]

Неделя 5 Неделя	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений × 9,7–12,9 км	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–11,3 км [5–7 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–12,9 км [5–8 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа полума-	Легкая пробежка: 11,3- 16,1 км [7-10миль] Легкая пробежка: 11,3- 16,1 км	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м Ний × 100 м (обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре-	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля] Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 600 м в гору с усилими 5 x 600 м в гору с усилими 5 x 600 м в гору с усилими 5 x 600 м в гору с усилими 6 гольный бег в из 3,3 жм 1 гольный 6 гольны	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль] Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль] Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	85,3-111,0 км [53-69 миль] 80,5-112,7 км [50-70 миль]
о Неделя 7		рафона на последних 4,8 км [3 милях], заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	7–10 миль] Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км	ний × 100 м Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре-	1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	78,9–109,4 км [49–68 миль]
Неделя 8	100 м Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	[7–10 миль] Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	ний × 100 м Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	66,0-96,6 км [41-60 миль]

100 м 100 м	легкая 11,3— 16,1 км [7–10миль] легкая 11,3— 16,1 км [7–10миль] Легкая пробежка: 9,7–12,9 км	Ообычный оег: 8.0—12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4–6 у 7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	В Случае, если на следующии день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6—6,4 км [1-4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4—9,7 км [4—6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции 10 км либо короче или бег отлегкого 6,4-9,7 км [4-6 миль] Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Бег от легкого до обычного: 3,2-9,7 км [2-6 миль] Или векуольой	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль] пробежка: 17,7–20,9 км [11–13 миль] Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	724—101,4 км [45–63 мили] [45–63 мили] [38–58 миль]
---	--	---	--	---	--	--

		,						
	Легкая пробежка:	Темповые интервалы: разминка	Легкая	Легкая	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км	Соревнования	Длинная	37-66 KM
	6,4-9,7 KM	3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в тем-	пробежка:	пробежка:	[2–4 мили]	на дистанции	пробежка:	[23—41 миля]
	[4-6 миль], затем	пе полумарафона с отдыхом	6,4-9,7 KM	3,2-6,4 KM		от 15 км до полу- 9,7-16,1 км	9,7-16,1 KM	(не считая
	8 ускорений х	400 м трусцой, заминка 1,6 км	[4-6 миль],	[2–4 мили].		марафона	[6–10 миль]	соревнова-
Неделя 100 м	100 M	[1 миля]	затем	Или выходной		или легкая		ний)
12			8 ускоре-			пробежка:		
			HNŽ X			3,2-6,4 KM		
			100 m			[2–4 мили] (если		
						соревнования		

в воскресенье)

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 72+ км (45+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	74,0-103,0 км [46-64 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег. разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2-4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6-107,8 км [47-67 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2-4,8 км [2-3 мили], 4-6 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7-16,1 км [6-10 миль], затем 8 уско- рений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1-112,7 км [51-70 миль]
Неделя 4	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7-16,1 км [6-10 миль], затем 8 уско- рений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4—12,9 км [4—8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	78,9–119,1 км [49–74 мили]

Неделя 5 Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	12.9 км [6–8 миль], начиная В темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] ГБ-8 км [2–3 мили], 80–12,9 км [5–8 миль], начиная немного медленее и ускоряясь до темпа полумарафона на последних 4,8 км [3 милях], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	легкая 11,3–16,1 км [7–10 миль] Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег. 9,7–1 б,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений × 100 м [6–10 миль], ватем 8 ускорений × 100 м [6–10 миль], ватем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе израфона, 1200 м в темпе израфона, 800 м в темпе израфона, 800 м в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4—12,9 км [4—8 миль] Бег от легкого до обычного: 6,4—12,9 км [4—8 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	90,1-125,5 kM [56-78 Munb] 85,3-125,5 kM [53-78 Munb]
Неделя 7	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара-фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 уско- рений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 10—12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1—2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	80,5-120,7 км [50-75 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2-9,7 км [2-6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	74,0-104,6 км [46-65 миль]

Неделя 10	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Если в субботу были соревно- вания — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 4–6 х 1,6 км	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль] Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль] Легкая пробежка: пробежка:	Обычный бег: 9,7—16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений × 100 м [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м (6–9 миль), затем 8 ускорений × 100 миль), затем 8 ускорений × 100 миль), затем 8 ускорений × 100 миль), затем 8 ускоре	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если забега нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км	Соревнова- ния на дис- танции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль] [4-6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль] Длинная пробежка:	80,5-120,7 км [50-75 милы] 77,2-109,4 км [48-68 милы] 66,0-104,6 км [41-65 милы]
11 11	[5—7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	[1 миля] в темпе 10 км с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	9,7-12,9 км [6-8 миль]	[5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	[4–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной	16,1–22,5 км [10–14 миль]	

KM	[25-41 MИЛЯ]	итая	нова-							
40-66 км	[25–41	(не считая	соревнова-	ний)						
Длинная	пробежка:	12,9-19,3 KM	[8-12 миль]							
Соревнования	на дистанции пробежка:	от 15 км до по-	лумарафона	или легкая	пробежка:	3,2-6,4 KM	[2-4 мили]	(если сорев-	нования в вос-	кресенье)
Легкая пробежка: 3,2-6,4 км	[2–4 мили]									
Легкая	пробежка:	3,2-6,4 KM	[2–4 мили].	Или выходной						
Легкая	пробежка:	6,4-9,7 KM	[4-6 миль],	затем	8 ускорений	× 100 M				
Пегкая пробежка: Темповые интервалы: разминка Легкая	3,2-4,8 км [2-3 мили], 6 × 800 м	в темпе полумарафона с отды-	хом 400 м трусцой, заминка							
Легкая пробежка:	6,4-9,7 KM	[4–6 миль], затем	8 ускорений х	100 M						
				7	TEHENIA 12	7				

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: до 97 км (60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Леткая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег. 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	43,5–67,6 км [27–42 мили]
Неделя 2	Леткая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [3–4 мили] в целевом темпе полумарафо- на, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег. 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 мипь]	48,3-64,4 км [30-40 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 милы], затем 8 ускорений х 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51,5–78,9 км [32–49 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 милы, затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 6,4—9,7 км [4—6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 8,0—11,3 км [5—7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7-80,5 км [34-50 миль]

		,		,	L			r 0
Неделя 5	Легкая пробежка: 9,7—11,3 км [6—7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный рег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	рег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 x 600 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	59,5-90,1 км [37–56 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	59,5-88,5 км [37-55 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4—6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [б–8 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе марафона, 16 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1 —4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–90,1 км [42–56 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7—12,9 км [6—8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	61–98 км [38–61 миля]

Неделя 9 Неделя	леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м Леткая пробежка: 9,7–12,9 км	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля] Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обыч-	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль] Легкая пробежка:	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за-тем 8 ускорений × 100 м ний × 100 м Обычный бег: 9,7–12,9 км	В случае, если на следующий день соревнования: бет от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль] или 9,7–12,9 км [6–8 миль], если в субботу плани- руются соревно- вания	64,4-96,6 км [40-60 миль] 59,5-88,5 км [37-55 миль]
10 Неделя	10-о миль), затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 9,7-11,3 км	ном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 × 3,2 км	5,7—11,3 км [5—7 миль] Легкая пробежка:	тем 8 ускоре- ний × 100 м Обычный бег: 8,0-11,3 км	10 км. с отдыхом 200 м трусцои, заминка 1,6 км. [1 миля] Бег в гору: разминка 3,2 км. [2 мили], 6–8 × 400 м в гору	1,0-э,7 км [1–6 миль]. Или выходной Легкая пробежка:	12,3–13,3 км [8–12 миль] Длинная пробежка:	64,4-96,6 км [40-60 миль]
_	. Петкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем	с жили в темпе полужарафола с отдыхом 800 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля] Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка	[5–7 миль] Легкая пробежка: 8,0–11,3 км	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5–7 миль], за-	у усильм мам на эми у росста новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля]	7,0 %, ки [1–6 миль]. Или выходной Легкая пробежка: 1,6–9,7 км	[8–13 миль] Длинная пробежка: 14,5–20,9 км	67,6–95,0 км [42–59 миль]
Неделя 12	8 ускорений х 100 м	1,6 км [1 миля]	[5–7 миль]	тем 8 ускоре- ний × 100 м	в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км), 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, за- минка 1,6 км [1 миля]	[1–6 миль]. Или выходной	[9–13 миль]	

Неделя 13	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–9,7 км [3–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	62,8–88,5 км [39–55 миль]
Неделя 14	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 5 с на км [25 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль], по- следние 3,2 км [2 мили] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп	51,5-70,8 км [32-44 мили]
Неделя 15	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 х 2,4 км [1,5 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	41,8-67,6 км [26-42 миль]
Неделя 16	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Соревнования на дистанции от 15 км до полумарафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если соревнования в воскресенье)	Длинная пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	25,7–41,8 км [16–26 миль] (не считая соревнова- ния)

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег. 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Обычный бег. 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	56,3-72,4 км [35-45 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [3—4 мили] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—9,7 км [3—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	61–82 км [38–51 миля]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0—9,7 км [5—6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—9,7 км [3—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	69,2–88,5 км [43–55 миль]
Неделя 5	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бет: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5-6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0–99,8 км [46–62 мипи]

Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7—12,9 км [6—8 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—9,7 км [3—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль]	77,2–103,0 км [48–64 мили]
Неделя 7	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе и 0 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе марафона, 800 м в темпе жарафона, 800 м в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль]	83,7-107,8 км [52-67 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—9,7 км [3—6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль]	80,5-109,4 км [50-68 миль]
Неделя 9	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [б–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3—14,5 км [7—9 миль]	Обычный бег: 9,7-14,5 км [6-9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния на 10 км либо короче или легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль] или 9,7–12,9 км [6–8 миль], если в субботу за- планированы соревнования	67,6—111,0 км [42—69 миль]

Неделя 10	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег на холмистой местности: 12,9–16,1 км [8–10 миль] немного быстрее обычного тренировочного темпа. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8-9,7 км [3-6 миль]	Длинная пробежка: 19,3—25,7 км [12—16 миль]	78,9–101,4 км [49–63 мили]
Неделя	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [б–8 миль]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 400 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—22,5 км [10—14 миль]	78,9–101,4 км [49–63 мили]
Неделя 12	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км) с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	75,6-104,6 км [47-65 миль]
Неделя 13	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]

100 м Легкая пробежка: 1,6-6,4 км		пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Легкая пробежка:		инервалы: разминка э,z км С илили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-6 × 800 м в темпе	Бег от легкого до объичного: 3,2–6,4 км [2–4 мили] Легкая пробежка:	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль], по- следние 3,2 км [2 мили] на 3-6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп марафона Длинная пробежка:	59,5-80,5 км [37-50 миль] 56,3-88,5 км [35-55 миль]
.1—4 мили]. Или выходной Зъходной	[2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км	6,4—12,9 км [4–8 миль] Легкая	[5–7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м Легкая	10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] Легкая пробежка: 3,2—6,4 км	1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной Соревнования	12,9–19,3 км [8–12 миль] Длинная	30,6-48,3 KM
	, , ,	пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	лолед пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м. Или выходной	[2-4 MMIN]	на дистанции от 15 км до по- лумарафона или леткая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили] (если сорев- нования в вос- кресенье)	думитал 12,9–16,1 км [8–10 миль]	20,0 т.р. тми [19–30 миль] (не считая соревнова- ний)

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56+ км (35+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3-75,6 км [35-47 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1-75,6 км [33-47 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обыч- ном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 3–4 x 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	66,0-90,1 км [41-56 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	72,4-99,8 км [45-62 мили]
Неделя 5	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль], начинав темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3—22,5 км [12—14 миль]	77,2-107,8 км [48-67 миль]

Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 9,7—12,9 км [6—8 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3-14,5 км [7-9 миль]	Обычный бег: 9,7—14,5 км [6—9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1–112,7 км [51–70 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 6—8 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7—14,5 км [6—9 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе и км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе мили с отдыхом 200 м темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	86,9—119,1 км [54—74 мили]
Неделя 8	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2- 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8 × 600—800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	85,3-123,9 км [53-77 миль]
Неделя 9	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 12,9—16,1 км [8–10 мили], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый кипометр по 3–6 с на км [5–10 с на мили], заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнова- ния на дис- танции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] или 9,7–12,9 км [6–8 миль], если на субботу за- планированы соревнования	64,4—123,9 км [40—77 миль]

12,9—16,1 км (В–10 миль) не- мировочного темпа. Если хол- мов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бытровочного темпа. Если хол- мов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега пробежка: 11,3—14,5 км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега обычного бега 11,3—16,1 км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега 3,2—4,8 км [2—3 мили], 3 × 3,2 км пль], затем [6—8 миль] в темпе полумара- рений х 11,3—16,1 км [6—8 миль] в темпе марафона, пробежка: Пробежка: Пробежка: Темповый бег: разминка 3,2— ний х 100 м 11,3—14,5 км [7—10 миль] Пробежка: Пробежка	12,9-16, км(8-10 милы) не- пробежка: 11,3-14,5 км ним меюто быстрее обычного тре- пробежка: 11,3-14,5 км ним меюто быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] быстрее темпа = Спи хол- мов нет, то бег на 6 с на км 10 с на мили] з х з 2 км 10 с на мили] з х з 2 км 10 с на мили] з х з 3 2 км 10	9,7 9,7 10 100 100 100 100 100 100 100 100 100	Ле 9,7 11 [6-	Ле 9,7 (б- 8 у 8 у 10 12	Ле 9,7 Неделя [6- 13 8 у
Легкая Обычный бег. пробежка: 11,3–14,5 км 11,3–16,1 км [7–9 миль], за- [7–10 миль] тем 8 ускорений х 100 м [7–10 миль] Пегкая Обычный бег. пробежка: 9,7–12,9 км 11,3–16,1 км [6–8 миль] тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] за- [7–10 миль] тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] за- [6–8 миль] тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] за- [6–8 миль] тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] за- [6–8 миль] тем 8 ускорений х 100 м	Легкая Обычный бег: Интервалы: разминка 3,2— пробежка: 11,3–14,5 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м [7–9 миль] за- трусцой, заминка 1,6–3,2 км ний × 100 м [1–2 мили] в темпе 10 км с отдыхом 200 м [7–10 миль] ний × 100 м [1–2 мили] в темпе полумарафон (1.3–16,1 км [6–8 миль] пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль] пробежка: 9,7–12,9 км [1–2 мили] серии × [1,3–16,1 км [6–8 миль], за- (1 миля] в темпе полумарафон в тем	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м
Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль] (6–8 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м [6–8 миль], за- тем 8 ускорений х 100 м	Обычный бег: Интервалы: разминка 3,2— 11,3—14,5 км [7–9 милы], за- тем 8 ускоре- 11,2 милы], заминка 1,6—3,2 км 11,2 милы] 11,2 милы] 11,2 милы] 12,3 милы] 12,3 милы] 13,4,8 км 14,8 км 12,3 мили] 14,6 км [1 миля] в темпе 15,4,8 км 16,4 милы] 16,4,8 км 12,4 мили] 16,4 милы] 16,4 милы] 16,4 милы] 16,5 км 12,5 км [1,4 км] 16,5 км 12,5 км 12,5 км [1,4 км] 16,5 км 12,5 км 14 км 16,5 км 14 км 16,5 км 14 км 16,5 км 15,5 км 14 км 16,5 км	Бег на холмистой местности: 12,9–16,1 км [8–10 миль] не- много быстрее обычного тре- нировочного темпа. Если хол- мов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Темповые интервалы: разминка 3,2-4,8 км [2-3 мили], 3 × 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Темповый бег: разминка 3,2- 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповый бет: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, 800 м трусцой, 6 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
	ег: Интервалы: разминка 3.2— 4,8 км [2-3 мили], 8–10 × 400 м е- трусцой, заминка 1,6–3.2 км [1–2 мили] ег: Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] 2 серии × (800 м в темпе полумарафоне 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафоне 10 км) с отдыхом 400 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км отдыхом 400 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Легкая пробежка: 11,3—16,1 км [7—10 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]
Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8–10 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 х 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] 2 серии х (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км [1–2 мили] и км) с отдыхом 400 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 800 м трусцой между интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м в темпи]	0 17	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7-12,9 км [6-8 милв], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м
	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Легкая пробежка: 1,6-9,7 км [1-6 миль]. Или выходной Пробежка: 1,6-9,7 км [1-6 миль]. Или выходной (1-6 миль].	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег в гору: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8—10 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 2 серии х (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км) с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль] Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] Длинная пробежка: 22,5–29,0 км [14–18 миль] [14–18 миль]		85,3—112,7 км [53—70 миль]	83,7–111,0 км [52–69 миль]	82,1–117,5 км [51–73 миль]	79–114 км [49–71 миля]

12-недельный план тренировок к марафону: до 108 км (67 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [11—4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4—8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	46,7-75,6 км [29-47 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400–500 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	57,9-80,5 км [36-50 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	57,9-80,5 км [36-50 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Обычный бег: 6,4 км [4 мили]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 × 600—800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 20,9—25,7 км [13—16 миль]	57,9-88,5 км [36-55 миль]

Неделя 5	легкая прооежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе с отды-	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5-29,0 км [14–18 миль]	69,2-99,8 км [43-62 мили]
Неделя	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0-9,7 км [5-6 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа марафона,	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре-	хом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля] Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили].	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль],	74,0-107,8 км [46-67 миль]
	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км	заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: беговой размин- ки нет, 16,1–20,9 км	Легкая пробежка:	ний × 100 м Обычный бег: 6,4-9,7 км	1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 800 м	Или выходной Бег от легкого до обычного:	последние 8 км [5 миль] в темпе мара- фона Длинная пробежка:	67,6-99,8 км [42-62 мили]
Неделя 7	II —4 милиј. Или выходной	[10—13 миль], на последних 8 км [5 милях] постепенно увеличи- вать темп, чтобы бежать послед- ний километр в темпе марафо- на, заминка 1,6 км [1 миля]	0,4-9,7 км [4-6 миль]	[4-0 МИЛЬ], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями (т. е. 800 м трусцой после 4-го интервала), заминка 1,6 км [1 миля]	1,0-0,4 км [1 –4 мили]. Или выходной	27,4-54,2 км [17-20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе мара- фона	

Неделя 8	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежк 29,0—35,4 [18—22 мі	Длинная пробежка: 29,0—35,4 км [18—22 мили]
Неделя 9	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] на 2–3 с на км [3–5 с на милю] быстрее темпа марафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, замин-ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если забега нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния на дис- танции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 1,6—6,4 км		Длинная 1006ежка: 25,7—29,0 км [16–18 миль], последние 6,4 км [4 мили] В темпе мара- фона
Неделя 10	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Если в субботу были соревнова- ния — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9 км [8 миль] в тем- пе марафона, заминка 1,6 км	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	_	Длинная пробежка: 19,3-24,1 км [12-15 миль]
Неделя	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 4,8 км [3 мили] с отдыхом 800 м трусцой, 1-й и 3-й интервалы в темпе марафона, 2-й интервал в темпе полумарафона, заминка 1,6 км	Выходной	Обычный бег. 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6-9,7 км [1-6 миль]. Или выходной		Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]

	Легкая пробежка:	Легкая пробежка: Интервалы: разминка 3,2 км	Легкая	Легкая	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км	Марафон	Длинная	34-60 KM
	1,6-6,4 KM	[2 мили], 6 × 800 м в темпе полу- пробежка:	пробежка:	пробежка:	[2-4 мили]	или легкая	пробежка:	[21-37 миль]
	[1—4 мили].	марафона с отдыхом 400 м трус- 6,4-9,7 км	6,4-9,7 KM	1,6-6,4 KM		пробежка:	12,9-19,3 KM	(не считая
Неделя	Неделя Или выходной	цой, заминка 1,6 км [1 миля]	[4-6 миль],	[1-4 мили].		3,2-6,4 км	[8-12 миль]	Денр
12			затем	Или выходной		[2–4 мили]		марафона)
			8 ускорений			(если мара-		
			× 100 m			фон в воскре-		
						сенье)		

12-недельный план тренировок к марафону: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4—8,0 км [4—5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	59,5-78,9 км [37—49 миль]
Неделя	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	64-82 км [40-51 миля]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 \times 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, замин-ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4–6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	69,2-86,9 км [43-54 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Обычный бег: 6,4 км [4 мили]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	64,4–85,3 км [40–53 мили]

Неделя 5	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], за- тем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег. разминка 3,2 км [2 мили], 9,7—12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2—3 с на км [3—5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 милы]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–29,0 км [14–18 миль]	78,9-106,2 км
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная медленнее и ускоряясь до темпа марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 8 км [5 миль] в темпе марафона	89–114 км [55–71 миля]
Неделя 7	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Темповый бег: беговой размин- ки нет, 16,1–20,9 км [10–13 миль], на последних 8 км [5 милях] постепенно увеличи- вать темп, чтобы бежать послед- ний километр в темпе марафо- на, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 800 м немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 27,4–32,2 км [17–20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе мара- фона	80,5-103,0 км [50-64 мили]
Неделя 8	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7—12,9 км [б—8 миль]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 29,0–35,4 км [18–22 мили]	69,2–101,4 км [43–63 мили]

	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9.7–12.9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка:	Обычный бег: 9,7-14,5 км	В случае, если на следующий день соревнования: бег	Соревнования на дистанции	Длинная пробежка:	87-114 км [54-71 миля]
Неделя 9	[4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	на 2—3 с на мили [3—5 с на мили] быстрее темпа марафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, замин-ка 1,6 км [1 миля]	11,3–16,1 км [7–10 миль]	[6-9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	от легкого до обычного 1,6—6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 х 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км	25,7–29,0 км [16–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] немного бы- стрее темпа ма- рафона	
Неделя 10	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9 км [8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	69,2-104,6 км [43-65 миль]
Неделя 11	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1 —4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 4,8 км [3 мили] с от- дыхом 800 м трусцой, 1-й и 3-й интервалы в темпе мара- фона, 2-й интервал в темпе полу- марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [б–8 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	72,4-103,0 км [45-64 мили]
Неделя 12	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе полу- марафона с отдыхом 400 м трус- цой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2—6,4 км [2—4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	40,2–62,8 км [25–39 миль] (не считая день марафо- на)

12-недельный план тренировок к марафону: 72+ км (45+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2- 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	75,6-101,4 км [47-63 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4—9,7 км [4–6 миль], начиная на 20 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на мили] заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400–500 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–103,0 км [48–64 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 4 × 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12—14 миль]	85,3-111,0 км [53-69 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Бег в гору; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	78,9–117,5 км [49–73 мили]

Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м Легкая пробежка: 6,4—12,9 км [4–8 миль]	Прогрессивный бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 9,7—12,9 км [6—8 милы], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2—3 с на км [3—5 с на милю], заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили] Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа марафона, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль] Легкая пробежка: 11,3–16,1 км	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за-тем 8 ускорений × 100 м мий × 14,5 км [6–9 миль], за-тем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе Б км, 1,6 км [1 миля] в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] Бег в гору: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили] 8 × 600—800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Бег от легкого до обычного: 64-9,7 км [4-6 миль] Бег от легкого до обычного: 64-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 8 км [5 миль] в темпе	88,5-117,5 км [55-73 мили] 90,1-127,1 км [56-79 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 6,4-12,9 км [4-8 миль]	Темповый бет: беговой разминки нет, 20,9 км [13 милв.], на последних 8 км [5 милях] постепенно увеличивать темп, чтобы бежать последний километр в темпе марафона, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 2 серии по 4 × 800 м немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	марафопа Длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе мара- фона	98.2-123,9 км [61-77 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 миль]	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2—35,4 км [20—22 мили]	85–114 KM [53–71 MИЛЯ]

	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км	Легкая пробежка:	Обычный бег: 9,7-14,5 км	В случае, если на следующий день соревнования: бег	Соревнования на дистанции	Длинная пробежка:	86,9—120,7 км [54—75 миль]
Неделя 9	[4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	[6—8 миль] на 2—3 с на км [3—5 с на милю] быстрее темпа мара- фона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	11,3–16,1 км [7–10 миль]	[6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	10 км или ко- роче или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	25,7–29,0 км [16–18 миль], последние 6,4 км [4 мили] немного бы- стрее темпа ма- рафона	
Неделя 10	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если забега не было — темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9 км [8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль]	77,2-111,0 км [48-69 миль]
Неделя 11	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 3 × 4,8 км [3 мили] с отдыхом 800 м трус- цой, 1-й и 3-й интервалы в тем- пе марафона, 2-й интервал в темпе полумарафона, замин- ка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	74,0-109,4 км [46-68 миль]
Неделя 12	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	40–66 км [25–41 миля] (не считая день марафо- на)

16-недельный план тренировок к марафону: до 105 км (65 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег. 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Выходной	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	41,8-61,2 км [26-38 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4–6 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	45,1-64,4 км [28-40 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Выходной	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6-8 уско- рений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	51,5-70,8 kM [32-44 MUJU]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0—9,7 км [5—6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем б–8 уско- рений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	54,7–72,4 км [34–45 миль]

легкая прооежка 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Петкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль] Неделя 7
Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	обежка: м л, затем ний	обежка:
Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 8 км [5 милы] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]
Выходной	Выходной	Выходной
Обычный бег. 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег. 9,7-14,5 км [6-9 миль]
Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе марафона, 800 м в темпе мили с отдыта, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]
Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной
Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]
64,4–83,7 км [40–52 мили]	64,4-85,3 км [40-53 мили]	69,2–86,9 км [43–54 мили]

Длинная 75,6–104,6 км пробежка: [47–65 миль] 22,5–25,7 км [14–16 миль]	Если были со- 51,5–96,6 км ревнования 15 км или длиннее, лег-кая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнования не было или были соревнования на 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]
Соревнова- Дли ния на дис- проб- 22,5- от 10 км до полу- марафона или легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]	БСЛИ бі Пробежка: ревное 1,6—9,7 км 1–6 миль]. длинне Или выходной яя про 9,7—12, [6—8 ми ЕСЛИ СС Ваний не был были с новану новану на 10 к длинне длинне 2,4,1—28
В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] В темпе марафона или немного быстрее с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]
Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м
Выходной	Выходной
Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег 12,9—16,1 км [8—10 миль]. Если соревнований не было или были соревнования на 10 км, прогрессивный бег. разминка 3,2 км [2 мили], 12,9—16,1 км [8—10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2—3 с на км [3—5 с на миля]
Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем 8 ускорений × 100 м
Неделя 8	Неделя 9

Неделя 10	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 16,1–19,3 км [10–12 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Выходной	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,5—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	67,6–88,5 км [42–55 миль]
Неделя 11	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 3,2 км [2 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилемым как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния на дис- танции от 10 км до полумара- фона. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	75,6–103,0 км [47–64 мили]
Неделя 12	Легкая пробежка: 4,8—9,7 км [3—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были соревновый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км 16–8 милы), за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полума- рафона, 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полума- рафона с отдыхом 400 м трус- цой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, лег-кая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]. Если соревнования на 10 км, длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль]	48,3-83,7 км [30-52 мили]

Неделя 13 Неделя 14	Легкая пробежка: 4,8–12,9 км [3–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за-тем 8 ускорений × 100 м Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2–35,4 км [20–22 мили] пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем темп марафо-	75,6–99,8 км [47–62 мили] 64,4–85,3 км [40–53 мили]
Неделя 15	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 4,8 км [3 мили] в темпе марафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4-9,7 км [4-6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	53,1-75,6 км [33-47 миль]
Неделя 16	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2-4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили] (если мара- фон в воскре- сенье)	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	29,0-45,1 км [18-28 миль] (не считая день марафо- на)

16-недельный план тренировок к марафону: 64–121 км (40–75 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег. 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0– 11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [11-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	49,9-72,4 км [31-45 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 милы], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	53,1-75,6 км [33-47 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6-8 уско- рений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	57,9-80,5 км [36-50 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 миль], за- тем 6—8 уско- рений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4-86,9 км [40-54 мили]

Неделя 5 Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м Пегкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 милы], 9,7–12,9 км [6–8 милы], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля] Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 милы] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля] Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 милы] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3— 14,5 км [7–9 миль] Легкая пробежка: 11,3— Легкая пробежка: 11,3— Легкая	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 милв], за-тем 8 ускорений × 100 м [6–9 милв], за-тем 8 ускорений × 100 м (6–9 милв], за-тем 8 ускорений × 100 м (6–9 милв] (6–9 милв]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной Легкая пробежка: 1,6–6,4 км	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль] Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль] Длинная пробежка: 22,5–25,7 км	77–98 KM [48–61 MUЛЯ] 75,6–103,0 KM [47–64 MUЛИ] 83,7–106,2 KM
Неделя 7		с отдыхом 800 м трусцои, заминка 1,6 км [1 миля]	16,1 км [7–10миль]		марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафо- на, 400 м в темпе мили с отды- хом 200 м трусцой между все- ми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	[1–4 мили]. Или выходной	[14–16 миль]	

Легкая пробежка: Темповый бег: разминка 3,2 км Легкая Обычный бег: В случае, если на следующий Соревнованования: 6,4—9,7 км [2 мили], 12,9—16,1 км пробежка: 9,7—14,5 км день соревнования: легкая ния на дисния на дистемилы); за- [4—6 миль], затем [8—10 миль] в темпе марафона, 11,3— [6—9 миль], за- пробежка 3,2—6,4 км [2-4 мили]. танции х 100 м тем 8 ускорений заминка 1,6 км [1 миля] 16,1 км ний х 100 м в гору: разминка 3,2 км до полумара- х 100 м [7–10 миль] ний х 100 м в гору: разминка 3,2 км до полумара- в гору: сусилием как на 5 км, или легкая в гору: сусилием как на 5 км, или легкая в гору: сусилием как на 5 км, ний х 10 км [1 миля] 1,6–6,4 км в гору: сусилием как на 5 км, ний ка 1,6 км [1 миля] 1,6–6,4 км	Легкая пробежка: Если в субботу были соревно- пробежка: вания на 15 км или длиннее, пробежка: (4-9,7 км вания на 15 км или длиннее, пробежка: (6-9 милы), азтем обычный бет: 12,9-16,1 км [8-10 милы], азтем (6-10 милы), азтем в темпе марафона или немного (1,6-6,4 км г. 100 м г. 100	Легкая пробежка: Бег на холмистой местности: Легкая Обычный бег: Интервалы: разминка 3,2 км Легкая 9,7–12,9 км 16,1–19,3 км [10–12 миль] пробежка: 11,3–14,5 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе обычного бега. Если 11,3– 7–9 миль], затем 10 км с отдыхом 200 м трусцой, 1,6–6,4 км 8 ускорений 10 с на милю] быстрее темпа 16,1 км тем 8 ускоре- заминка 1,6 км [1 миля] [1–4 мили] 7 100 м Обычного быза [7–10 миль] ний × 100 м Или выходной
- Длинная пробежка: 22,5-25,7 км [14–16 миль]	Если были соревнования 15 км или длиннее, лег-ной кая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] ной
80,5–120,7 км [50–75 миль]	66,0-117,5 km [41-73 munu]	82,1-109,4 км [51-68 миль]

учае, если на следующий росоревнования: легкая бежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. 4 соревнования: легкая обежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. 8–10 × 400 м в гору илием как на 5 км, восстательный бег вниз, заминка миге 10 км, 1,6 км [1 миля] миге 10 км, 1,6 км [1 миля] миге 10 км, 1,6 км или в темпе полумарафона, 1,6 км или в темпе 10 км) с отдычалами и 800 м трусцой между инзалами и 800 м трусцой миля]	учае, если на следующий соревнова- в соревнования: легкая бежка 3,2—6,4 км [2—4 мили]. танции посревнований нет — бег от 10 км от 10 км от 10 км, в осста- или], 8—10 х 400 м в гору от 16—6,4 км от 10 км от 16 км 1,6 км [1 миля] от 10 км от 16—6,4 км от 10 км, 1,6 км [1 миля] от 16—6,4 км от 10 км, 1,6 км [1 миля] от 16—6,4 км от 10 км, 1,6 км [1 миля] от 16—6,4 км от 16 км 1,6 км [1 миля] от 16—6,4 км от 16 км 1,6 км [1 миля] от 16—6,4 км от 16 км 1,6 км от 16 км 1,6 км от 16 км 1,6 км от 16—6,4 км от 16 км 1,6 км от 16—6,4 км от 16 км 1,6 км от 16—6,4 км о	Z	Неделя Легкая пробежка: Темповые интервалы: разминка у7—12,9 км Денили], 4 × 3,2 км Денили], 4 × 3,2 км Денили], 4 × 3,2 км День день день день день день день день д	Легкая пробежка: Если в субботу были соревно- Легкая Обычный бег: Инте 6,4—9,7 км вания на 15 км или длиннее, пробежка: 9,7—12,9 км [2 милв], затем 8 ускорений [8–10 миль]. 11,3— [6–8 милв], за- в тем 8 ускорений Если соревнований не было [7–10 милв] ний х 100 м [1 ми 12 морафона, заминка 3,2 км [2 мили], хом хом терв меж, [1 миля] [1 миля] [1 миля] [1 миля]	Неделя Дегкая пробежка: Темповый бет: разминка 3,2 км Легкая Обычный бет: Инте 44-9,7 км [2 мили], 6,4-9,7 км [4-6 миль] пробежка: 9,7-12,9 км [2 миль], за-10 км 13 трусцой, 6 x 400 м в темпе [6-8 миль] тем 8 ускоре- заминка 1, км 1 мила 1, км 1 мила 1, км 1 мила 1, км 1 мила
	Соревнова- ния на дис- танции от 10 км до полумара- фона или легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили] Легкая Пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной Или выходной Или выходной	ова- 1иС- 1 мара- ка: «м пи]. (одной пи].	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии x (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафо- на, 800 м в темпе 10 км) с отды- хом 400 м трусцой между ин- тервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]

38 45 37 4	Темповый бег: разминка 3,2 км пробежка в темпе марафона, заминка 6,4–9,7 км 1,6 км [1 миля]	>	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 милы], за-тем б ускорений х 100 м [6–8 милы], за-тем 8 ускорений х 100 м [6–8 милы], за-тем 8 ускорений х 100 м Пегкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили].	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля] [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля] 1,6 км [1 миля] [2–4 мили] [2–4 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (2–4 мили].	Длинная пробежка: 24.1–29,0 км [15–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем целевой темп марафона Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль] Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	62,8–91,7 км [42–57 миль] 62,8–91,7 км [39–57 миль] [18–30 миль] (не считая день марафо- на)
					(если мара- фон в воскре- сенье)		

16-недельный план тренировок к марафону: 56+ км (35+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег. 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0— 11,3 км [5—7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	56,3-75,6 км [35-47 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4-5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53-82 км [33-51 миля]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 3 ×1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	66,0–85,3 км [41–53 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	72–98 км [45–61 миля]
Неделя 5	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 милы], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3– 14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 ки, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	78,9–109,4 км [49–68 миль]

82,1–117,5 km [51–73 munb] M	83,7-112,7 km [52-70 munb] b]	90,1–119,1 km [56–74 мили] b]
Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 22,5-25,7 км [14-16 миль]	Длинная пробежка: 22,5-25,7 км [14-16 миль]
Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Соревнова- ния на дис- танции от 10 км до полумара- фона или легкая пробежка: 6,4-9,7 км
Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 6—8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе в рафона, 400 м в темпе мили с отдыча, 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Обычный бег: 9,7—14,5 км [6—9 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м
Легкая пробежка: 11,3– 14,5 км [7–9 миль]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]
Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Темповые интервалы; разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4 × 8 км [5 милы] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 12,9—16,1 км [8—10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]
Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м
Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8

матироссия 9/7–12,9 км 16–8 милы, затем 8 ускорений × 100 м 9	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 10 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль] Неделя 11
Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	обежка: м], затем іий	м м
Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были на 10 км, прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег на холмистой местности: 16,1—19,3 км [10—12 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Темповые интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4 × 3,2 км [2—8 мили], 4 × 3,2 км [2 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]
Легкая пробежка: 11,3— 16,1 км [7–10миль]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10миль]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10миль]
Обычный бег: 9,7-14,5 км [6-9 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Обычный бег: 9,7—12,9 км [6—8 миль]
Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 1,6 км [1 миля] в темпе марафона или немного быстрее с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 8—10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в гору суплием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]
Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]. Или выходной	Соревнова- ния от 10 км до полумара- фона или легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]
Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	Длинная пробежка: 24,1—29,0 км [15—18 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]
72,4–130,4 км [45–81 миль]	88,5–115,9 км [55–72 мили]	90,1-117,5 км [56-73 мили]

л были разм разм	вания на 1,6—3,2 км [1–2 мили] в темпе марафона, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] в темпе марафона, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Совічный оет. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2- 4,8 км [2-3 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафо- на, 800 м в темпе 10 км с отды- хом 400 м между интервалами и по 800 м между подходами трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	ревнования ревнования длиннее, лег- длиннее, лег- длиннее, лег- длиннее, лег- бели соревнований не было или дистанция дистанция дистанция ная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль]	7.44-128,7 KM [45-80 MVIIb]
Темповый бет: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км м [6–8 миль] м,	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 1,6—9,7 км [1—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2—35,4 км [20—22 мили]	90,1–123,9 км [56–77 миль]
Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4—9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 3,2—6,4 км [2—4 мили]	Длинная пробежка: 24,1—29,0 км [15—18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем целевой темп марафона	72–98 км [45–61 миля]

Неделя 15	Легкая пробежка: 1,6—6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 2 × 4,8 км [3 мили] в темпе марафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	66,0–101,4 км [41–63 мили]
Неделя 16	Выходной	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2-9,7 км [2-6 миль]	Легкая пробежка: 1,6-6,4 км [1-4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если мара- фон в воскре- сенье)	Длинная пробежка: 14,5–19,3 км [9–12 миль]	30,6–54,7 км [19–34 мили] (не считая день марафона)

8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 48—8,0 км [3—5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [б миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—4,8 км [11—3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	51,5-67,6 км [32-42 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 милы, за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—4,8 км [1—3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1-70,8 км [33-44 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отды- хом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 милв], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6-4,8 км [1-3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	49,9–67,6 км [31–42 мили]

Неделя 5		Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3-4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 8 ускоре-	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили].	Длинная пробежка: 11,3—16,1 км [7—10 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
Неделя б	× 100 м Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [б миль]	ний × 100 м Обычный бег: 4,8-8,0 км [3-5 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	1,6 км [1 миля] Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8 км [5 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3 с на км [5 с на миля] заминка 1,6 км [1 миля]	Или выходной Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	54,7–72,4 км [34–45 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8-8,0 км 13-5 милы), за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег и интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе полумарафо- на, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км	Легкая Пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км [3-5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [б миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 милы, за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—4,8 км [11—3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1-69,2 км [33-43 мили]

8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях: 56-89 км (35-55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 8,0-12,9 км [5-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	64,4-86,9 км [40-54 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	59,5-88,5 км [37-55 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 3 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 кмли] на 15 с на км [25 с на милио] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–90,1 км [42–56 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9–86,9 км [36–54 мили]

Неделя 5	Легкая пробежка: 8,0-12,9 км [5-8 миль], затем	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м	Легкая пробежка: 9,7-12,9 км	Обычный бег: 8,0—12,9 км [5–8 миль], за-	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови-	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км	66,0-90,1 км [41-56 миль]
	8 ускорении × 100 м	трусцои, заминка I,6 км [1 миля]	[6—8 миль]	тем 8 ускоре- ний × 100 м	тельныи оег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	[3-5 MИЛЬ]	[8—12 миль]	
Неделя 6	Легкая пробежка: 8,0-12,9 км [5-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8 км [5 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—19,3 км [8—12 миль]	62,8–93,3 км [39–58 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений ×100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—12,9 км [5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0-88,5 км [41–55 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 8,0-12,9 км [5-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–90,1 km [39–56 миль]

8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях:

72+ км (45+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафо- на, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	78,9–104,6 км [49–65 миль]
Неделя 2	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Леткая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	74,0-104,6 км [46-65 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 4 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6— 3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	83,7–109,4 км [52–68 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2— 4,8 км [2–3 мили], 12 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2— 4,8 км [2—3 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафо- на, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	72,4–103,0 км [45–64 мили]

8-недельный план тренировок для периода частых соревнований: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–72,4 км [32–45 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км сотдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–72,4 км [32–45 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–4 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой меж- ду всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5,миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9-72,4 км [31-45 миль]

	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км [3-5 миль], затем	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой,	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км	Обычный бег. 6,4-8,0 км [4-5 миль], за-	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2—6,4 км [2—4 мили], затем 6 ускорений	Соревнова- ния или лег- кая пробежка:	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км	49,9-72,4 км [31—45 миль]
Неделя 4	бускорений × 100 м	заминка 1,6 км [1 миля]	[4–6 миль]	тем бускоре- ний х 100 м	х 100 м. Если страта нет, темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8– 6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	4,8-6,4 км [3-4 мили]	[7–8 миль]	
Неделя 5	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км (3–5 милы), затем б ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–5 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег. 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бет. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или лег- кая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31—45 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег. 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или лег- кая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9-72,4 км [31-45 миль]

Обычный бег. Если на следующий день старт, 6,4—8,0 км [4–5 миль], за- (2–4 мили], затем 6 ускорений тем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] меднее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля] Обычный бег. Если на следующий день старт, 6,4—8,0 км [4–5 миль], за- (2–4 мили], затем 6 ускорений тем 6 ускорен (2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8—6,4 км [2–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] меднее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	
Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль] Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	

8-недельный план тренировок для периода частых соревнований: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км (4-5,0 км вилы), за- тем б ускоре- ний х 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2-4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–9,7, км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]	56,3—88,5 км [35—55 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 мипь], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2-4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]	56,3—88,5 км [35—55 миль]

8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-
--

Ле 8,0 15- 15- 6 75- 71- 71- 71- 71- 71- 71- 71- 71- 71- 71	Net 8.0 8.0 1.5	Net Net Net Net Net Net Net Net Ne
Легкая пробежка:	Легкая пробежка:	Легкая пробежка:
8,0–11,3 км	8,0–11,3 км	8.0–11,3 км
[5–7 миль], затем	(5–7 миль), затем	[5–7 миль], затем
8 ускорений	8 ускорений	8 ускорений
×100 м	× 100 м	× 100 м
Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–5 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили, 400 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]
Легкая	Легкая	Легкая
пробежка:	пробежка:	пробежка:
9,7–12,9 км	9,7–12,9 км	9,7–12,9 км
[6–8 миль]	[6–8 миль]	[6–8 миль]
Обычный бег:	Обычный бег:	Обычный бег:
6,4—8,0 км	6,4-8,0 км	6,4-8,0 км
[4—5 миль], за-	[4-5 миль], за-	[4-5 миль], за-
тем 6 ускоре-	тем 6 ускоре-	тем 6 ускоре-
ний × 100 м	ний × 100 м	ний × 100 м
Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]
Соревнова-	Соревнова-	Соревнова-
ния	ния	ния
или легкая	или легкая	или легкая
пробежка:	пробежка:	пробежка:
4,8-9,7 км	4,8–9,7 км	4,8–9,7 км
[3-6 миль]	[3–6 миль]	[3–6 миль]
Длинная	Длинная	Длинная
пробежка:	пробежка:	пробежка:
11,3–22,5 км	11,3–22,5 км	11,3–22,5 км
[7–14 миль]	[7–14 миль]	[7–14 миль]
56,3-88,5 км	56,3-88,5 км	56,3—88,5 км
[35-55 миль]	[35-55 миль]	[35—55 миль]

8-недельный план тренировок для периода частых соревнований: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4-112,7 км [40-70 миль]
Легкая г 8,0–12,9 8,0–12,9 Б.5–8 ми 8 ускор Неделя × 100 м	Легкая пробежка: 8,0-12,9 км [5-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–8 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6– 3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7—16,1 км [6—10миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	[40–70 миль]

[5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м × 100 м [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м × 100 м (8 миль], затем 15–8 миль], затем [5–8 миль], затем	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–6 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой меж- ду всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3аминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] [6- [7 мили], 4–8 × 800 м на 6–12 с 1 дили], 4–8 ×	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10миль] Легкая Пробежка: 9,7–16,1 км пробежка:	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4—6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4—6 миль], затем 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 14—6 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 милы] на 15–20 с на км [3–5 милы] на 15–20 с на км [3–5 мили] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если на следующий день старт, если старта нет, темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милио] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км легкая пробежка: 3,2–6,4 км	Соревнова- ния или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль] соревнова- ния пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль] [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль] Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль] Длинная пробежка: 12,9–25,7 км 12,9–25,7 км	64,4-112,7 км [40-70 миль] [40-70 миль] [40-70 миль] [40-70 миль]
8 ускорений × 100 м	стрее темпа 10 км с отдыхом [6—400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	[6–10миль]	тем 8 ускоре- ний × 100 м	× 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8— 8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милко] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	[8–16 миль]	

5 км 5 км 5 км 8 ускорений 8,0–12,9 км 15 -8 милы, затем 8 ускорений 7 герт 7 герт 7 герт 7 герт 7 герт 8 ускорений 8 ускорений 1 герт 1 герт 1 герт 1 герт 1 герт 1 герт 8 ускорений 5 км 5 км 5 км 8 ускорений 5 км 5 км 5 км 7 герт 7 герт 7 герт 7 герт 8 ускорений 7 герт 7 герт 7 герт 8 ускорений 8 ускорений 7 герт 7 герт 7 герт 8 ускорений 8 осторений 8 ускорений 8 ускорений 8 осторений 8 осторений 8 осторений 8 осторений 8 осторений 8 осторений 8 осторений	[2 мили], 6—10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] [2 мили], 3—5 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили, 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] 6—8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили] [1 –2 мили] [2 мили] (1 –3,2 км [1–2 мили] (1 –3,3 –3,3 км [1–2 мили] (1 –3,3 –3,3 км [1–2 мили] (1 –3,3 –3,3 –3,3 –3,3 –3,3 –3,3 –3,3 –3,	легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10миль] Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м [4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бет. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8 0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на мили] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бет. разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8 0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на мили] мед-леннее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Если старта нет, темповый бет: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8 0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на мили] мед-	Соревнова- ния пробежка: (4-12,9 км [4-8 миль] пробежка: (54-12,9 км [4-8 миль] пробежка: (54-12,9 км (4-8 миль] (64-12,9 км (4-8 миль)]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль] пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль] Пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль] [8–16 миль]	64,4-112,7 км [40-70 милы] 64,4-112,7 км [40-70 милы]
				леннее темпа 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]			

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	30,6–48,3 км [19–30 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8-8,0 км [3-5 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6—8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	49,9-67,6 км [31-42 мили]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	53,1-64,4 км [33-40 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9-70,8 км [36–44 мили]

Неделя 5	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 6,4-8,0 км [4-5 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3аминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4.8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	54,7–72,4 km [34–45 munb]
Неделя 6	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 4,8 км [3 мили] на 15—20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9-16,1 км [8-10 миль]	57,9-70,8 км [36-44 мили]
Неделя 7	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 х 400 м в темпе мили с отды- хом 400 м трусцой между все- ми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 4,8-8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 48-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7-12,9 км [6-8 миль]	38,6-62,8 км [24-39 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выход- ной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], за- тем 6 ускоре- ний x 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускоре- ний × 100 м	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль]	30,6–41,8 км [19–26 миль] (не считая день сорев- нований)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно делать небольшие пробежки в течение этой недели.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: 40-89 км (25-55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Леткая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]. Или выходной	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	38.6–57,9 км [24–36 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	59,5-75,6 км [37-47 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-12,9 км [5-8 милы], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, замин-ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9-85,3 км [36-53 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе от дыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милио] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	64,4-86,9 км [40-54 мили]

	Легкая пробежка: 6.4-9.7 км	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили]. 3 x 400 м в темпе	Легкая пробежка:	Обычный бег: 8.0–12.9 км	Интервалы и темповый бег: разминка 3.2 км [2 мили]. 3 х	Легкая пробежка:	Длинная пробежка:	69,2-88,5 км
Неделя 5	[4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отды-хом 400 м трусцой, 3 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	12,9–14,5 км [8–9 миль]	[5–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	600 м втемпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	6,4-9,7 км [4-6 миль]	12,9–19,3 KM [8–12 MMJb]	
Неделя 6	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—12,9 км [5—8 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] на 15—20 с на км [25–30 с на мили] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [11–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	56,3-80,5 км [35-50 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили]. 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 × 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, отдых 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 мипь], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Длинная пробежка: 97-12,9 км [6-8 миль]	53-66 км [33-41 миля]
Неделя 8	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], за- тем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3—4 мили]. Или выход- ной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], за- тем б ускоре- ний × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускоре- ний × 100 м	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	32,2–45,1 км [20–28 миль] (не считая дня соревно- ваний)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно делать небольшие пробежки в течение этой недели.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: 56+ км (35+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4—8,0 км [4—5 миль]. Или выходной	Легкая пробежка: 6,4-8,0 км [4-5 миль]	38,6-57,9 км [24-36 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4-8,0 км [4-5 миль]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8—10 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61–82 км [38–51 миля]
Неделя 3	Легкая пробежка: 11,2–14,4 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3—16,1 км [7—10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–104,6 км [48–65 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 11,2–14,4 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5-109,4 км [50-68 миль]

	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1—4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 х 600 мв темпе 5 км с отдыхом 400 мтрусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	69,2–99,8 км [43–62 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–48 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0-101,4 км [46-63 миль]
	Выходной (жела- тельно) или легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на не- сколько секунд медленнее, 4 х 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на не- сколько секунд медленнее, от- дых 400 м трусцой между все- ми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2–4,8 км [2–3 мили]. 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–1 2 с на км [15–20 с на милио] мед- леннее темпа 10 км, 800 м трус- цой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4.8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	59,5-80,5 км [37–50 миль]
	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-8,0 км [4-5 миль]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускоре- ний × 100 м	Соревнова- ния 5 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	39–50 км [24–31 миля] (не считая дня соревно- ваний)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно делать небольшие пробежки в течение этой недели.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Выходной (отдых Неделя после марафона)	Выходной (отдых после мара- фона)	Выходной (отдых по- сле мара- фона)	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 3,2—6,4 км [2—4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	16,1–19,3 км [10–12 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег. 8,0-12,9 км [5-8 миль]	35,4-57,9 км [22-36 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км Неделя [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] на 3-6 с на км [5-10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	51,5-62,8 км [32-39 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	(39–47 миль)

Неделя 5	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км: 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6—4,8 км [1—3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	59,5-77,2 км [37-48 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 4,8–6,4 км [3-4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	59,5-74,0 км [37-46 миль]
Неделя 7	Легкая пробежка: 1,6—4,8 км [1—3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	56,3-74,0 км [35-46 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускоре- ний × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [З мили], затем несколько уско- рений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная пробежка: 9,7—12,9 км [6—8 миль]	29,0–37,0 км [18–23 мили] (не считая дня соревно- ваний)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей графика. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу 10 км: 48–89 км (30–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	32,2-45,1 км [20-28 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Леткая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Обычный бег. 9,7-16,1 км [6-10 миль]	54,7-77,2 км [34-48 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 милы], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64–82 км [40–51 миля]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–1 2 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3-6 с на км [5-10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–90,1 км [44–56 миль]

Неделя 5	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 6 ускорений ×100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км; 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3—14,5 км [7—9 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5–7 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3.2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3—22,5 км [12—14 миль]	72,4-90,1 км [45–56 миль]
Неделя 6	Легкая пробежка: 8,0—11,3 км [5—7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили] 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	66,0-83,7 км [41–52 мили]
Неделя 7	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-9,7 км [4-6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—19,3 км [10—12 миль]	64,4-77,2 км [40-48 миль]
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, за- минка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 уско- рений × 100 м	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем несколько уско- рений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	34–42 км [21–26 миль] (не считая день сорев- нований)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км: 48+ км (30+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	32,2-45,1 км [20-28 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 9,7—14,5 км [6—9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [б–8 миль]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 6—8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]	Обычный бег: 9,7-16,1 км [6-10 миль]	62,8-91,7 км [39-57 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 97–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–5 х 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее тем- па 10 км с отдыхом 400 м трус- цой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–8,0 км [3–5 мили], 4,8–8,0 км [25–30 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6-103,0 км [47-64 мили]
Неделя 4	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [б-8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милио] быстре темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7-12,9 км [6-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 19,3-24,1 км [12-15 миль]	78,9-104,6 км [49-65 миль]

Легкая 1 9,7–12,9 [6–8 ми 8 ускор × 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км: 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7-12,9 км [6-8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	75,6-107,8 км [47-67 миль]
Легкая проб 9,7—12,9 км [6–8 миль], з 8 ускорений × 100 м	легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2—3 милил], 8—10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег. разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 мили], 6,4–8,0 км [25–30 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0-103,0 км [46-64 мили]
Легкая про 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 милил],8 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 8 ускоре- ний × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2-4,8 км [2-3 мили], 3-4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1—20,9 км [10—13 миль]	69,2–95,0 км [43–59 миль]
Легкая прс 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2-3 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Легкая пробежка: 4,8—6,4 км [3-4 мили], затем несколько ускорений × 100 м	Соревнова- ния 10 км	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	33,8–53,1 км [21–33 мили] (не считая день сорев- нований)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милю / 5000 м: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая Пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	35,4–54,7 км [22–34 мили]
Неделя 2	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 × 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км [2-4 мили]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	48,3–64,4 км [30–40 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3—5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4—8,0 км [4—5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2-4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медпеннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	51,5-64,4 км [32-40 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 4,8—8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4-8,0 км [4-5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милио] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милио], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	56,3-69,2 км [35-43 мили]

Неделя	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 400 м в темпе мили, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег. 6,4−8,0 км [4−5 миль], за- тем 6 ускоре-	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 600 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1-70,8 км [33-44 мили]
'n		лами, заминка 1,6 км [1 миля]			медление темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	TO THE PARTY OF TH		
		Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км, 4 × 200 м в темпе мили, от-	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км	Обычный бег. 6,4—8,0 км [4—5 миль], за-	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 12–18 с на км [20–30 с	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км	Длинная пробежка: 12,9—16,1 км	57,9-72,4 км [36-45 миль]
9 9	о ускорении × 100 м	дых — 200 м ірусцои между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	[0-0 MKI 19]	тем о ускоре- ний × 100 м	на милію] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	[5-4 MMJIM]	[a] MAI [a]	
Неделя		Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили с отды-	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км	Обычный бег. 4,8–8,0 км [3–5 миль], за-	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км	40,2-61,2 км [25-38 миль]
	или выходнои	хом 400 м трусцои между все- ми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	[4-6 миль]	тем 6 ускоре- ний × 100 м	трусцои, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	[3–4 мили]. Или выходной	[0-8 миль]	
Неделя	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой,	Легкая пробежка: 3,2-6,4 км	Легкая пробежка: 4,8 км	Легкая пробежка: 3,2—4,8 км [2—3 мили], затем 4—6 ускоре- ний × 100 м	Соревнова- ния 5 км или миля	Длинная пробежка: 8,0—11,3 км	29,0-40,2 км [18-25 миль] (не считая
~		заминка 1,6 км [1 миля]	[2–4 мили]. Или выход- ной	[3 мили], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м			[5—7 миль]	дня соревно- ваний)

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милю / 5000 м: 40-86 км (25-50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	38,6–57,9 км [24–36 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 × 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5—7 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61,2–75,6 км [38–47 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Леткая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0—11,3 км [5–7 миль], за- тем 6 ускоре- ний x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15– 20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, замин- ка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	56,3-78,9 км [35-49 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с от- дыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0-11,3 км [5-7 миль], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3-4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8-78,9 км [39-49 миль]

	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль], затем	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 400 м трусцой, 2 × 800 м в тем-	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км	Обычный бег. 8,0-11,3 км [5-7 миль], за-	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе мили с отдыхом	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км	57,9–77,2 км [36–48 миль]
Неделя 5	6 ускорений × 100 м	пе мили с отдыхом 400 м трус- цой, 400 м в темпе мили, за- минка 1,6 км [1 миля]	[6—8 миль]	тем 6 ускоре- ний × 100 м	400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	[3–4 мили]. Или выходной	[8–12 миль]	
Неделя 6	Легкая пробежка: 64-9,7 км [4-6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км, 4 × 200 м в темпе мили, 200 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9—19,3 км [8—12 миль]	57,9–90,1 km [36–56 munb]
Неделя 7	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4—9,7 км [4—6 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповая тренировка: размин- ка 3,2 км [2 мили]. 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	47–66 км [29–41 миля]
Неделя 8	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или вы- ходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], за- тем б ускоре- ний х 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускоре- ний × 100 м	Соревнова- ния 5 км или миля	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	29,0–43,5 км [18–27 миль] (не считая день сорев- нований)

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милю / 5000 м: 48+ км (30+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
Неделя 1	Леткая пробежка: 4,8—6,4 км [3—4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 8,0-9,7 км [5-6 миль]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8-6,4 км [3-4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	41,8-64,4 км [26-40 миль]
Неделя 2	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12 × 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4,8—6,4 км [3—4 мили] на 15—20 с на км [25—30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Обычный бег: 12,9—16,1 км [8—10 миль]	67,6–88,5 км [42–55 миль]
Неделя 3	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2-4,8 км [2-3 мили], 3-4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6-3,2 км [1-2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2—4,8 км [2—3 мили], 4,8—6,4 км [3—4 мили] на 15—20 с на км [25—30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6—3,2 км [1—2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	64,4–96,6 км [40–60 миль]
Неделя 4	Легкая пробежка: 8,0-11,3 км [5-7 миль], затем 6 ускорений ×100 м	Интервалы: разминка 3,2—4,8 км [2–3 мили], 3–4 серии × (800 м, 400 м, 400 м, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6—3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег; 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4-9,7 км [4-6 миль]	Длинная пробежка: 16,1—20,9 км [10—13 миль]	72–98 км [45–61 миля]

Легкая прс 8,0–11,3 км 8,0–11,3 км 6 ускорени 5–7 милы Б ускорени 1 Легкая прс 6,4–9,7 км 1 (4–6 милы) 1 Легкая прс 1 (3–4 мили)	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений х 100 м [5–7 миль], затем 6 ускорений х 100 м х 100 м [4–6 миль] [4–6 мили] [3–4 мили]	3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м в темпе мили, 400 м трусцой, 2 × 800 м в темпе мили с отды- хом 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, 300 м в темпе мили, 3 мили, 200 м трусцой между втемпе 5 км, 4 × 200 м в темпе 1,6–3,2 км [1–2 мили] 8 × 400 м прусцой между [1–2 мили] 1200 м прусцой между [1–3,2 км [1–2 мили] 1200 м прили, 200 м трусцой между [1–3,2 км [1–3 мили], 1200 м прили с отдыхом 400 м трусцой [1–3,2 км [2–3 мили], 6 × 300 м принка 1,6–3,2 км [1–2 мили] [1–3,2 км [1–2 мили]	Легкая Пробежка: 11,3—12,9 км [7–8 миль] пробежка: 11,3—12,9 км [7–8 миль] Легкая Пробежка: 6,4—9,7 км [4–6 миль] Легкая	Обычный бег. 9,7–12,9 км [6–8 миль], за-тем б ускорений х 100 м [6–8 мили], за-тем б ускорений х 100 м [6–8 мили], за-тем б ускорений х 100 м [6–8 мили], за-тем б ускорений х 100 м [3–4 мили], за-тем б ускорений х 100 м [3–4 мили], за-тем б ускорений х 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 600 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [20–25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 4 × 400 м трусцой, 3аминка 1,6 км [2–3 мили] на 12–18 с на км [3–4,8 км [2–3 мили] 4,8–6,4 км [3–4,8 км [2–3 мили] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 3аминка 1,6–3,2 км [1–2 мили] темпа 10 км, 800 м в темпе мили с отдыхом [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м в темпе 10 км, 800 м трусцой 4 × 300 м трусцой 4	Легкая пробежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]. Или выходной робежка: 6,4—9,7 км [4—6 миль]. Или выходной [4—6 миль]. Или выходной ния 5 км или миля	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль] Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль] Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль] Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	66,0–95,0 км [41–59 миль] 74,0–96,6 км [46–60 миль] 51,5–80,5 км [18–29 миль] (не считая день сорев- нований)
--	---	---	---	--	--	--	---	---