

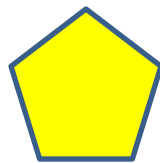
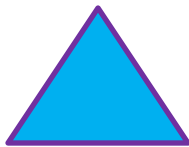
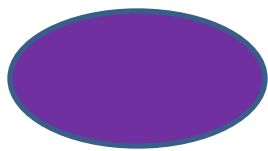
Подготовка к полумарафону и марафону

Информация не является общим
правилом подготовки

Данная информация - фантазия, опыт и
наблюдения тренеров бегового клуба
RunMaster

Этапы подготовки

РАЗНЫЕ



Базовый

- Создаём устойчивую поверхность и заливаем фундамент:
 - силовая подготовка;
 - бег или ходьба на низком пульсе;
 - координация.

понедельник

вторник

среда

четверг

Кросс 1 час на пульсе до 140. Стойка на фит-диске - 3 по 1,5 мин. Валик, Гибкость. Пробежала кросс 1 час на пульсе 137. Чувствовала тяжесть в икроножных мышцах. Сделала стойку на фит-диске. На валике хорошо чувствовала спину, икроножную и переднюю часть бедра.

Ходьба 40 мин с переменным каденсом: 5 мин на 150, 5 мин на 155-160. Комплекс силовой с упором на ягодичные: поднятие таза на одной ноге, пресс, поднятие согнутой ноги в положении на четвереньках, пресс, pistolетки с упором на ягодичную, задняя с использованием скамейки, pistolетки на ягодичную, передняя (pistolетки с упором на переднюю) - все упражнения по 3 подхода. Тянуть заднюю и ягодичную по 5 мин на каждую ногу. Ходила 40 минут с переменным каденсом. Чувствовала жжение в большеберцовой на каденсе 160 (на 150 не жгло). Пульс на 150 - 120, на 160 - 130. Сделала ОФП.

Разминка бег 40 мин по горкам на пульсе 135 (выводить таз). ОФП на переднюю часть бедра в медленном режиме: pistolетки (передняя бедра), подтягивания на низкой перекладине, pistolетки, подтягивания, покачивания в выпаде, отжимания, выпад вперед - назад, задняя (поднятие таза на одной ноге, ногу поставить далеко от таза)), спина (верх-низ) - по 3 подхода каждого упражнения. Стойка на фит-диске - 3 раза по 2 мин на каждой ноге. Гибкость на задействованные мышцы. Сделала разминка по горкам на пульсе 135. ОФП на переднюю часть. Последний подход на фит-диске сделала по 3 минуты на каждую ногу. Выпады вперед-назад сделала по 10 раз (можно больше).

Бассейн - Задержала дыхания. Гибкая сила. После вчерашней тренировки - слабость в ногах (мышцы бедра). Бассейн перенесла на выходные. Гибкую силу сделала.

Период

пятница

суббота

воскресенье

Ходьба 40 мин на каденсе 160. ОФП в медленном: задняя на скамейке, спина (покачивания в стороны), задняя лёжа на спине (ноги далеко от таза), большеберцовая (давить на стопу), задняя на скамейке, большеберцовая, задняя (на четвереньках поднятие прямой ноги, можно с манжетом) - по 3 подхода каждого упражнения. Стойка на фит-дичке - 3 по 2 мин. Гибкость на задействованные мышцы. После среды общая слабость в ногах. Ходила 40 мин на каденсе 160. Сильно горела большеберцовая. Были прострелы во внутренней части бедра. Сделала ОФП. На диске простояла последние два подхода по 3 минуты.

Кросс 40 мин на пульсе 140. (выводить таз). ОФП в медленном режиме: приседания в скрестном шаге, резинка на внутреннюю и внешнюю, подтягивания на низкой перекладине, резинка на внутреннюю и внешнюю, икроножная, приседания с разведёнными стопами, ягодичная - 3 подхода каждого упражнения. Гибкость на задействованные мышцы. Побегала 40 минут на пульсе 140. Сделала ОФП. Состояние нормальное, ничего не болит. Вечером сходила в бассейн.

Валик (попросить показать).

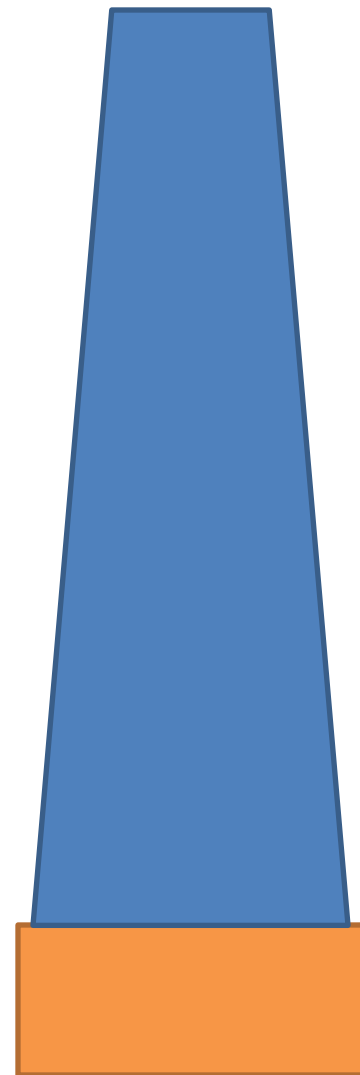
Базовый

Смешанный

- Начинаем строить небоскрёб

Добавляем:

- СБУ;
- прыжковые упражнения;
- фартлек;
- переменный бег;
- интервальный бег.



понедельник	Вторник	среда	четверг
<p>Бассейн Не ходил.</p>	<p>Кросс 1 час на пульсе 140. Выпады: с горки - 3 раза по 1 столбу, в горку - 3 раза по 1 столбу. Заминка 10 мин. Массаж стопы и бедра - 40 мин. Гибкость - 20 мин. Отбегал отлично. средний пульс 138 . темп 6/33. пробежал за час 9,21 км. Все Гуд. ПРо выпады увидел только Дома, не сделал (((</p>	<p>Кросс 2 часа: 1 час на пульсе 130-135, 1 час на пульсе 140 -145. Все Супер. 2,03,32 время. темп 6,37 , пробежал 18,63 км. После 15 км ноги пошли тяжело, но мне бежалось легко и я даже еще бы смог немного !!! я доволен.</p>	<p>Разминка 40 мин: 10 мин на пульсе 135, 30 мин на пульсе 150. Дома ОФП: пресс (1 круг - покачивания в боковой планке, 2 круг - поднятие корпуса), руки (1 круг - отжимания на трицепс + работа рук -1 мин, 2 круг - отжимания от пола), спина (1 круг - верх-низ, 2 круг - лодочка) - 2 круга по 3 подхода каждого упражнения. Контрастный душ. Все отлично. темп получился Огонь 5*50. пульс РОВно. средний 145.</p>

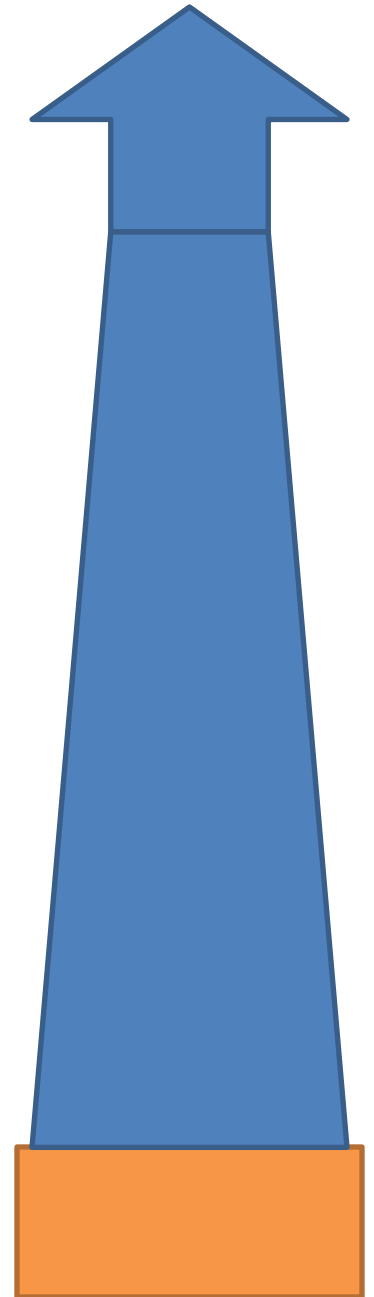
Дата	пятница	суббота	воскресенье
<p>11-17.11</p>	<p>Влик на все мышцы - 40 мин. Гибкость на все мышцы - 30 мин. Дома занимался. Норм.</p>	<p>Валик спина, палка стопы. Разминка 40 мин: 20 мин на пульсе 135 и 20 мин на пульсе 150. Ускорения по равнине - 20 раз по 1 столбу, через 1-2 мин отдыха. Заминка 30-40 мин на пульсе 140. Вечер: массаж стопы и голени - 30 мин. Разминка прошла Норм. Ускорения тяжело. сделал 14- 15 штук. мышцы ног тяжело. дышать тоже. пульс высокий , восстанавливаться трудно.</p>	<p>Валик спина. Палка стопа. Разминка 20 мин на пульсе 135. Переменная работа в доль парка: 1км 150м в спуск на пульсе 160, 1км 150м в подъём на пульсе 135 - 6 раз. Заминка 20 мин ходьбой на каденсе 160. Массаж стопы и голени - 30 мин. Норм. Сделал 4 ускорения вместо 6. Тяжеловато, но без особых перекосов по дыханию и сердечному. Средний пульс 144 . общий темп 6*50</p>

Специальный

- Осталось укрепить макушку.


Убираем всё лишнее, оставляем:

- фартлек;
- переменный бег;
- интервальный бег;
- силовую на мышцы верха.



	понедельник	Вторник	среда	четверг
Тестирование в СибГУФКе. Вечер лёгкий кросс в аграрном - 1 час		Отдых.	Разминка 20 мин. Интервальная работа 10 мин на 150, 10 мин на 160 - 3 повторения. Массаж пальпацией - 30 мин (отписаться где есть болевые ощущения при массаже).	Кросс-переменка 1,5 часа: 15 мин на пульсе 130, 30 мин на пульсе 140, 30 мин на пульсе 145-150, 15 мин на 155-160. Валик 20 мин. Гибкость - 20 мин.
Дата	пятница	суббота	воскресенье	
16-22.12	Отдых.	Разминка 40 мин: 20 мин на 130, 20 мин на 140. СБУ - 6 упражнений по 40м. Переменка 20 мин на пульсе 150, 10 мин на пульсе 160 и 10 мин на пульсе 165-170. Заминка 10 мин на пульсе 130.	Разминка 30мин на пульсе 130-140. СБУ - 6 упражнений и 10 мин бег на пульсе 140. Контрольный забег на 10 км: 2 км на пульсе 140, 2 км на пульсе 140-145, 3 км на пульсе 150-155, 2 км на пульсе 160-165, 1 км на пульсе 165-170 (если получится)))) СЪЕСТЬ ГЕЛЬ НА ТРЕТЬЕМ КИЛОМЕТРЕ. Все огонь, несмотря на вчерашний перегруз. Комп показал лучшую Десятку за все время 57-46 лучший километр 4*52. Финишировал на 181. Гель зашел норм, без проблем. Не знаю, был ли от него толк, видимо Был, раз все огонь. По	

СТАРТ



Всё будет
отлично!
У меня есть
чёткий план



ФИНИШ

Конечно же, бывают сбои даже
при самой правильной подготовке

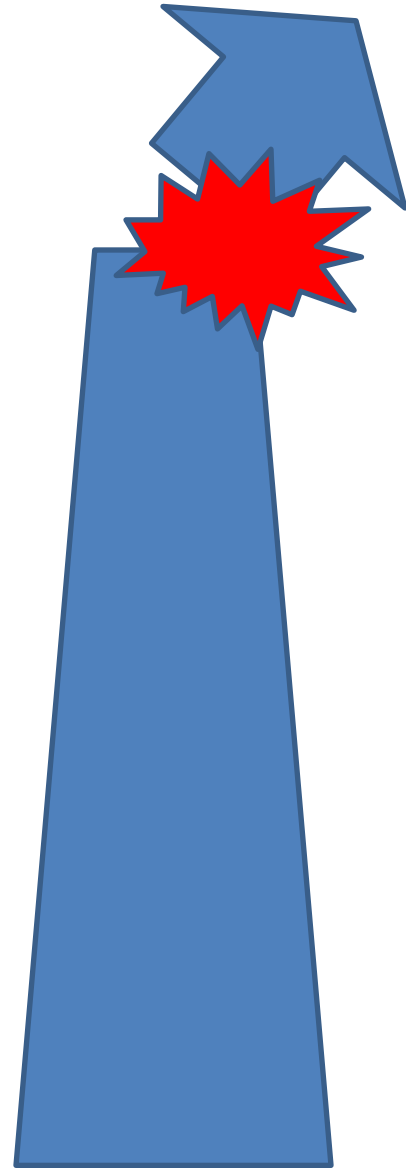


Хотя нет, если самая правильная,
то не бывают

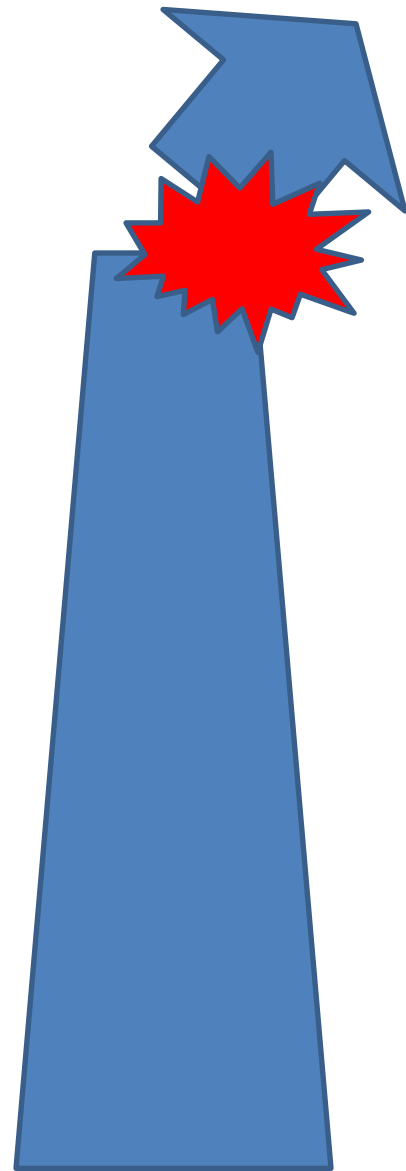
;)

Часто мы гонимся за беговым
объёмом, забывая про базовый
период

и получаем



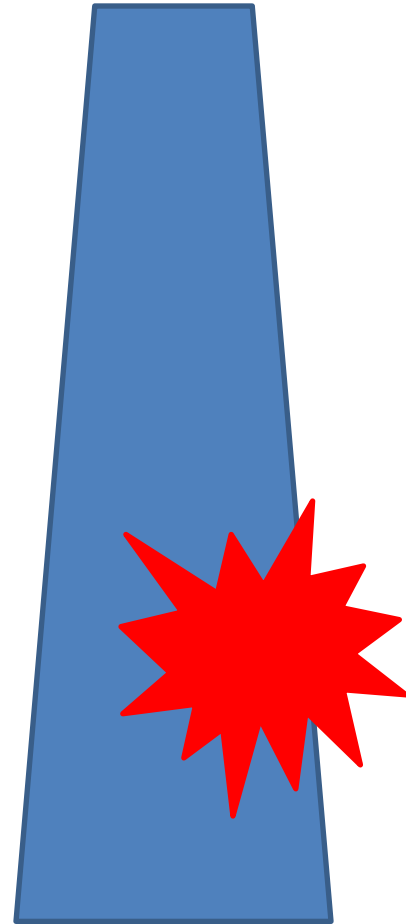
или не получаем



и продолжаем игнорировать

Базовый
период

И всё-таки получаем то, к чему
шли так долго



Упустили питание

Но тут всё просто

- Не ~~жрать~~ есть на ночь 😊

Питание в день старта и на дистанции

1 вариант :

сложные углеводы, за полтора часа
гель или за 2 часа гейнер, на дистанции
2 геля

2 вариант:

сложные углеводы, за 2-3 часа финики
или изюм, на дистанции вода с мёдом

Но лучше 1 вариант ;)

Корректировки в подготовке на
весенний полумарафон и
Сибирский международный
марафон

- обязательное прохождение тестирования;
- силовая в другом режиме;
- раз в неделю интервальный бег в подготовительном периоде;
- для опытных любителей добавить темповый бег;
- закрепить качество выполнения восстановительных процедур.

Спасибо за внимание!

Развивайтесь и тренируйтесь с беговым клубом **RunMaster**