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.	каденсом: 5 мин на 150, 5 мин на 155-160. Комплекс силовой с упором на ягодичные: поднимание таза на одной ноге, пресс, поднимание согнутой ноги в положении на четвереньках, пресс, пистолетики с упором на ягодичную, задняя с использованием скамейки, пистолетики на ягодичную, передняя (пистолетики с у пором на переднюю) - все упражнения по 3 подхода. Тянуть заднюю и ягодичную по 5 мин на каждую ногу. Ходила 40 минут с переменным каденсом. Чувствовала жкение в большеберцовой на каденсе 160 (на 150 не жгло). Пульс на 150 -		диске - 3 раза по 2 мин на каждой н Гибкость на задействованные мыш	и (де, (де, (де) (де) (де) (де) (де) (де) (де) (де)
Период	пятница		суббота	воскресенье
в медле спина (г задняя от таза) стопу), с больше четвере ноги, мо подхода Стойка Гибкост мышцы слабост каденсе больше во внут Сделал последн	четвереньках поднимание 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		с 40 мин на пульсе 140. одить таз). ОФП в медленном ме: приседания в скрестном резинка на внутреннюю и нюю, подтягивания на низкой сладине, резинка на внутренюю и нюю, икроножная, приседания с едёнными стопами, ягодичная - 3 ода каждого упражнения. ость на задействованные мышцы. гала 40 минут на пульсе 140. ала ОФП. Состояние альное, ничего не болит. оом сходила в бассейн.	Валик (попросить показать).

Смешанный

• Начинаем строить небоскрёб

Добавляем:

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

понедельник		Вторі	ник	среда		четверг	
Бассейн Не ходил.		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 (((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.		Разминка 40 мин: 10 мин на пульсе 135, 30 мин на пульсе 150. Дома ОФП: пресс (1 круг - покачивания в боковой планке, 2 круг - поднимание 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 душь. Все отлично. темп получился Огонь 5*50. пульс РОвно. средний 145.	
Дата	пя	тница		суббота		воскресенье	
11-17.11	Влик на все мыц Гибкость на все мин.Дома заним	мышцы - 30	40 мин: 20 м на пульсе 1: 20 раз по 1 отдыха. Зам 140. Вечер: мин. Размин Ускорения т мышцы ног	а, палка стопы. Разминка мин на пульсе 135 и 20 мин 50. Ускорения по равнине - столбу, через 1-2 мин минка 30-40 мин на пульсе массаж стопы и голени - 30 яка прошла Норм. яжело. сделал 14- 15 штук. тяжело. дышать тоже. кий, восстанавливаться	мин на в доль пульсе пульсе ходьбо и голен ускоре особы:	спина. Палка стопа. Разминка 20 пульсе 135. Переменная работа парка: 1км 150м в спуск на 160, 1км 150м в подъём на 135 - 6 раз. Заминка 20 мин ой на каденсе 160. Массаж стопы ни - 30 мин. Норм. Сделал 4 ния вместо 6. Тяжеловато, но без к перекосов по дыханию и ному. Средний пульс 144. общий *50	

Специальный

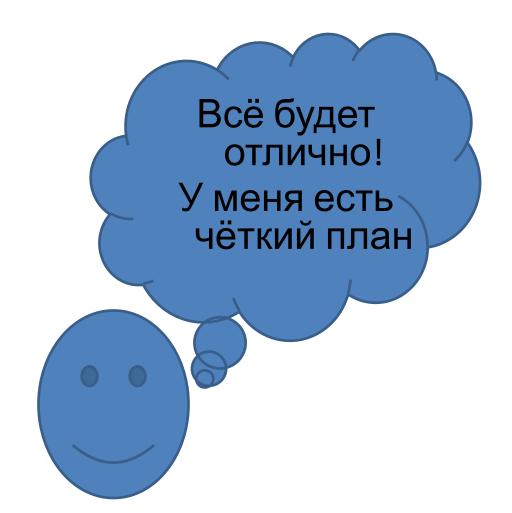
• Осталось укрепить макушку.

Убираем всё лишнее, оставляем:

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



CTAPT





Конечно же, бывают сбои даже при самой правильной подготовке

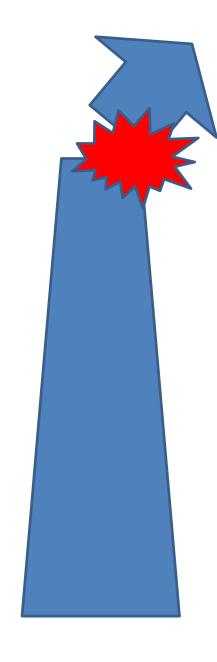


Хотя нет, если самая правильная, то не бывают

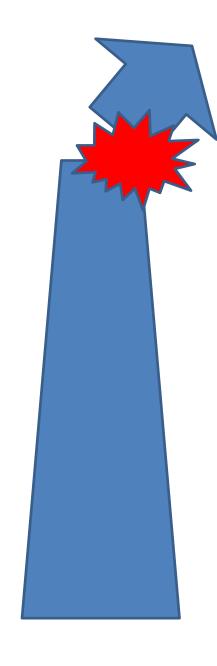
;)

Часто мы гонимся за беговым объёмом, забывая про базовый период

и получаем

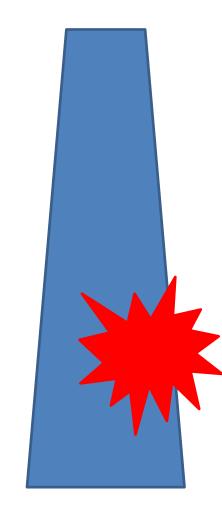


или не получаем



и продолжаем игнорировать

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