

МПК при беге

Тренировка №1. Выход к уровню максимального потребления кислорода

№	Действие	Количество
1	Разминка. Базовые упражнения и легкий бег трусцой	10-15 минут
2	Бег в среднем темпе	800 м
3	Отдых легким бегом	200 м
4	Бег в высоком темпе	800 м
5	Отдых	3-4 минуты
6	Бег в среднем темпе	800 м
7	Отдых. Бег трусцой	200 м
8	Бег в высоком темпе	800 м
9	Отдых	2-3 минуты
10	Бег в среднем темпе	800 м
11	Отдых легким бегом	200 м
12	Бег в высоком темпе	800 м
13	Отдых	4-5 минут
14	Заминка	5-10 минут

Тренировка №2. Скорость каждого из интервалов поддерживается в среднем темпе, как при беге на 3 км.

№	Действие	Количество
1	Небольшая разминка перед основной работой	10 минут
2	Бег	400 м
3	Отдых	40 секунд
4	Бег	400 м
5	Отдых	40 секунд
6	Бег	400 м
7	Отдых	40 секунд
8	Бег	400 м
9	Отдых	4 минуты
10	Повтор подхода	2-3 раза
11	Отдых во время заминки	10 минут

Тренировка №3. Работа на пределе (если темп не подходит, можно его увеличить, исходя из собственной подготовленности)

№	Действие	Количество
1	Разминка. Упражнения из базового курса + бег трусцой	5-10 минут
2	Бег в среднем темпе	1,2 км
3	Отдых	2 минуты
4	Бег в предельном темпе	400 м
5	Отдых	3 минуты
6	Бег в высоком темпе	800 м
7	Отдых	2 минуты
8	Бег в предельном темпе	300 м
9	Отдых	3 минуты
10	Бег в высоком темпе	600 м
11	Отдых	2 минуты
12	Бег в предельном темпе	200 м
13	Отдых	3 минуты
14	Бег в среднем темпе	1,2 км
15	Заминка с растяжкой	5-10 минут