

График тренировок по бегу

Таблица №3. Недельная тренировочная программа

День	Вид занятий
1	Кросс 15 км в переменном темпе с ускорениями 4-5 раз по 1 км со скоростью 3 мин. Общеразвивающие 15 минутные занятия и растяжка.
2	Равномерный 15-18 километровой бег с ЧСС до 170 ударов/мин. (скорость – 4,10-4,20 на 1 км). 20-минутные упражнения для общего развития.
3	14-16 километровой бег с ускорением 4-5 км (скорость – 3,10-3,20 на 1 км), ЧСС – 170 ударов/мин., ост. дистанция – 4,00-4,10 на 1 км. 20 минутные упражнения.
4	30-40-минутные спортивные игры. 20 минутная разминка в паре. Ускорения 10x100 м. 20-минутные барьерные занятия и бег. Прыжки (80-100 отталкиваний). Силовые тренировки для икроножных мышц и стоп.
5	3-4 километровой разминочный бег, 15 минутные ОРУ. Ускорения 6x100 м и 4x150 м. повторный бег 3-6 раз на 1000-3000 м. по пересеченной местности. Небыстрый 2 километровой бег.
6	18-20 километровой равномерный кросс (скорость 4,20 на 1 км), с ЧСС 150-160 ударов/мин.
7	Отдых.