

## График тренировок по бегу

Таблица №1. 10-недельная программа для начинающих

Неделя	График бега	Продолжительность
1	60 секунд – бег 120 секунд – ходьба	21 минута
2	120 секунд – бег 120 секунд – ходьба	20 минут
3	180 секунд – бег 120 секунд – ходьба	20 минут
4	300 секунд – бег 120 секунд – ходьба	21 минута
5	360 секунд – бег 90 секунд – ходьба	20 минут
6	480 секунд – бег 90 секунд – ходьба	18 минут
7	600 секунд – бег 90 секунд – ходьба	23 минуты
8	720 секунд – бег 60 секунд – ходьба 480 секунд – бег	21 минута
9	900 секунд – бег 120 секунд – ходьба 300 секунд – бег	21 минута
10	1200 секунд – бег Без ходьбы	20 минут

Примечание:

- частота выполнения тренировок – 3-5 дней еженедельно при предварительной 6-10-минутной разминке.