

## График тренировок по бегу

Таблица №2. Программа тренировок для спринтеров

№	Наименование упражнения	Количество раз			
		Мужчинам		Женщинам	
		I группа (начинающие)	II группа (опытные)	I группа (начинающие)	II группа (опытные)
<b>1 неделя</b>					
1	150 м. с МВС 70%	1-2	2-3	1	2
2	100 м. с МВС 80%	1-2	2-3	1	2
3	50 м. с МВС 80%	1-2	2-3	1	2
<b>2 неделя</b>					
1	Бег по лестнице (~30 ступеней) с макс. частотой	3	4	2	3
2	бег по лестнице (~30 ступеней) с макс. длинным шагом	3	4	2	3
3	40 м. бег со скачками (МВС 70%)	1	2	1	2
4	60 м. бег со скачками по маркерам	1	2	1	2
<b>3 неделя</b>					
1	Скачки вперед с места	7	10	5	8
2	Прыжки на обеих ногах – 30 м.	1	2	1	2
3	Прыжки на 1 ноге	5	7	3	6
4	Прыжки вверх с макс. отскоком	41	81	31	66
5	Прыжки на скакалке	52	102	62	122
6	Выпрыгивания из полного приседа	10x2	20x2	7x2	16x2
<b>4 неделя</b>					
1	Приседы на 1 ноге («пистолетик»)	3x2	4x2	3x2	4x2
2	Приседы со штангой (70 % макс. веса)	5x2	7x2	4x2	6x2
3	Выпады со штангой	5	7	4	6
4	Полуприсед со штангой	5	7	4	6
<b>5 неделя</b>					
1	Кросс	1	2,5	1	2
<b>6 неделя</b>					
1	50 м. интервальный бег с МВС, 50 м. бег трусцой. Общая длина – 400 м.	1	2	1	2
2	100 м. с МВС 80%	3	5	2	3
<b>7 неделя</b>					
1	Бег по ~30 ступеням с МВС	2	3	2	3
2	150 м. бег в гору с МВС 70%	2	4	2	3
3	Челночный бег 4x20	1	2	1	2
4	60-80 м. бег с утяжелителями	1	2	1	2
<b>8 неделя</b>					
1	30 прыжков на 1 ноге с продвижением	2	3	1	2
2	30 прыжков на 2 ногах с	2	3	1	2



	продвижением				
<b>3</b>	30 прыжков с ноги на ногу с продвижением	2	3	1	2
<b>4</b>	«пистолетик»	7	10	6	8
<b>5</b>	приседы со штангой, макс. вес – 70%	6	9	5	7
<b>9 неделя</b>					
<b>1</b>	300 м. с МВС 70%	1	1	1	1
<b>2</b>	250 м. с МВС 70%	1	1	1	1
<b>3</b>	200 м. с МВС 70%	1	2	1	2
<b>4</b>	150 м. с МВС 70%	1	2	1	2
<b>10 неделя</b>					
<b>1</b>	Спортивные игры (с мячом)	40 минут	60 минут	40 минут	60 минут
<b>2</b>	Кросс	1,5	3	1,5	2,5

Примечание:

1. МВС – максимально высокая скорость
2. Макс. – максимальный