



Интервальные тренировки на уровне ПАНО

Таблица 1. Варианты интервальных тренировок на уровне ПАНО

№	Наименование	Бег, м	Отдых, м	Подход (количество повторений)	Общая длина, м
1	Новичкам – любителям Выбираете одну из тренировок	600	200-400	7-9	5600-9000
		800	200-400	7-10	7000-12000
		1000	200-600	5-7	6000-11200
2	Опытным бегунам Выбираете одну из тренировок	1000	200-400	10	12000-14000
		2000	200-400	4-5	8800-12000
		3000	400-600	3-5	10200-18000
		5000	600-800	2-3	11200-17400
3	Интервальная тренировка – лесенка Выполняются все ступени (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 км) Если сложно выполнять все ступени, то можно убрать одну или несколько	1000	400	1	18800
		2000	400	1	
		3000	400	1	
		4000	400	1	

***обязательна разминка** (перед тренировкой)

****обязательна заминка** (после тренировки)