

КАЛЕНДАРЬ ПОДГОТОВКИ К ПОЛУМАРАФОНУ С 0



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
НЕДЕЛЯ							
1	ДЕНЬ 1 Прогулка быстрым шагом /25 мин	ДЕНЬ 2 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 3 Бег или ходьба // 35 мин	ДЕНЬ 4 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 5 Бег или ходьба // 35 мин	ДЕНЬ 6 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 7 Бег или ходьба // 50 мин
2	ДЕНЬ 8 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 9 Бег 3 км в легком темпе	ДЕНЬ 10 Бег или ходьба // 25 мин	ДЕНЬ 11 Бег 3 км в легком темпе	ДЕНЬ 12 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 13 Бег 6 км в легком темпе	ДЕНЬ 14 Отдых или ОФП
3	ДЕНЬ 15 Бег 5 км в легком темпе	ДЕНЬ 16 Бег или ходьба // 30 мин	ДЕНЬ 17 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 18 Бег 6 км в легком темпе	ДЕНЬ 19 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 20 Бег или ходьба // 60 мин	ДЕНЬ 21 Отдых или ОФП
4	ДЕНЬ 22 Бег 6 км в легком темпе	ДЕНЬ 23 Бег 2 км и ОФП	ДЕНЬ 24 Отдых	ДЕНЬ 25 Бег 8 км в легком темпе	ДЕНЬ 26 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 27 Бег 4 км в легком темпе	ДЕНЬ 28 Бег 7 км в легком темпе
5	ДЕНЬ 29 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 30 Бег 7 км в легком темпе	ДЕНЬ 31 Бег 5 км + ускорения	ДЕНЬ 32 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 33 Бег 7 км (Фартлек)	ДЕНЬ 34 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 35 Бег 10 км в легком темпе
6	ДЕНЬ 36 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 37 Бег 5 км + ускорения	ДЕНЬ 38 Бег 6 км в легком темпе	ДЕНЬ 39 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 40 Бег 8 км (Фартлек)	ДЕНЬ 41 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 42 Бег 11 км в легком темпе
7	ДЕНЬ 43 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 44 Бег 8 км + ускорения	ДЕНЬ 45 Бег 5 км в легком темпе	ДЕНЬ 46 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 47 Бег 10 км (5 км темповый бег)	ДЕНЬ 48 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 49 Бег 8 км в легком темпе
8	ДЕНЬ 50 Бег 7 км + ускорения	ДЕНЬ 51 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 52 Бег 11 км (6 км темповый бег)	ДЕНЬ 53 Бег 4 км или ОФП	ДЕНЬ 54 Отдых	ДЕНЬ 55 Бег 5 км + ускорения	ДЕНЬ 56 Бег 14 км в легком темпе
9	ДЕНЬ 57 Отдых	ДЕНЬ 58 Бег 5 км + ускорения	ДЕНЬ 59 Бег 12 км (8 км темповый бег)	ДЕНЬ 60 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 61 Бег 7 км + ускорения	ДЕНЬ 62 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 63 Бег 12 км в легком темпе
10	ДЕНЬ 64 Отдых	ДЕНЬ 65 Бег 5 км + ускорения	ДЕНЬ 66 Бег 8 км (3 км темповый бег)	ДЕНЬ 67 Отдых или ОФП	ДЕНЬ 68 Отдых	ДЕНЬ 69 Бег 3 км + ускорения	ДЕНЬ 70 ПОЛУМАРАФОН

НЕДЕЛЯ 1



*-На начальном этапе основная задача - регулярность. Как известно, привычка формируется 3 недели (21 день), поэтому старайтесь каждый день выполнять тренировку. Исключениями может быть плохое самочувствие/ боль/ болезнь. Не гонитесь за скоростью и объёмом! На первой неделе чистого бега не так много, в основном бег чередуется с ходьбой! Такой принцип не даст вам перегрузиться на начальном этапе, и поможет организму плавно вработаться, привыкнуть к нагрузке!

1	ПОНЕДЕЛЬНИК	Прогулка быстрым шагом 25 мин	Сегодня у вас первая тренировка! Главная задача на первом этапе подготовки- не перегрузиться, и плавно войти в режим тренировок. Постоянство- основа, для достижения цели! Расценивайте свою первую тренировку как активный отдых, прогуляйтесь, подумайте о своей цели, к чему вы придёте за 10 недель.
2	ВТОРНИК	Отдых или ОФП	Второй день, и скорее всего вы полны сил и мотивации!)) сделайте тренировку на 35-45мин, уделите особое внимание мышцам кора, и статическим упражнениям. Если же почувствуете себя неважно- отдохните!
3	СРЕДА	Бег/ ходьба 35 мин	Пробежка легким темпом 2-3мин, потом переходите на быстрый шаг 2-3мин. Задача этой тренировки- не устать, и насладиться активностью. После тренировки уделите 5-10мин растяжке мышц.
4	ЧЕТВЕРГ	Отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня
5	ПЯТНИЦА	Бег/ ходьба 35 мин	Пробежка легким темпом 2-3мин, потом переходите на быстрый шаг 2-3мин. Задача этой тренировки- не устать, и насладиться активностью. После тренировки уделите 5-10мин растяжке мышц.
6	СУББОТА	Отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
7	ВОСКРЕСЕНЬЕ	Бег/ ходьба 50 мин	Сегодня у вас первая так называемая длительная тренировка. Если вы уже ранее бегали, можете отбегать 50мин без остановки. НО- следите за темпом, бежать не быстро, что бы вы могли поддерживать разговор при беге. Если вы начинающий бегун- советую чередовать 5мин бег легким темпом, 2-3мин шагом. После активности уделите 5-10мин растяжке мышц.

НЕДЕЛЯ 2



***-На второй неделе бега становится больше. Самое главное- следите за самочувствием!
Если вы испытываете боль в мышцах или суставах, лучше сократите объём тренировок,
или отдохните на один день больше!**

Помните: лучше недотренироваться, чем перетренироваться!

8	ПОНЕДЕЛЬНИК	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
9	ВТОРНИК	БЕГ 3 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Сегодня первая беговая полноценная тренировка! Следите за темпом, интенсивность низкая! Пробежка легким темпом, после тренировки растяжка мышц 5-10 мин.
10	СРЕДА	БЕГ/ ХОДЬБА 25 МИН	Сегодня восстановительная тренировка, расценивайте как активный отдых! 3мин бег+ 2мин шагом. Прогуляйтесь, погрузитесь в свои мысли!
11	ЧЕТВЕРГ	БЕГ 3 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Пробежка легким темпом. Следите что бы не было болевых ощущений! В конце уделите 5-10 мин растяжке мышц.
12	ПЯТНИЦА	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
13	СУББОТА	БЕГ 6 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Сегодня первая длительная пробежка! Старайтесь не останавливаться. Но если чувствуете сильную усталость, переходите на шаг. Интенсивность низкая!
14	ВОСКРЕСЕНЬЕ	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!

НЕДЕЛЯ 3



***-Третья неделя! Поздравляю, вы на верном пути!)))**

На этой неделе у вас полноценная длительная тренировка на 60мин. Если чувствуете накопившуюся усталость, за день до длительной тренировки лучше полностью отдохнуть, что бы на следующий день быть свежим!

15	ПОНЕДЕЛЬНИК	БЕГ 5 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Легкая пробежка. После- растяжка мышц.
16	ВТОРНИК	БЕГ/ ХОДЬБА 30 МИН	Восстановительная тренировка. 4мин бег, 1 мин шагом.
17	СРЕДА	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
18	ЧЕТВЕРГ	БЕГ 6 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Пробежка легким темпом. Не допускайте болевых ощущений! Следите за частотой шага! Широкие шаги могут привести к травме. Идеалом считается 170-180 шагом/мин. После пробежки- растяжка мышц.
19	ПЯТНИЦА	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
20	СУББОТА	БЕГ/ ХОДЬБА 60 МИН	Длительная часовая тренировка. Можно её назвать кросс-походом)) Лучше выполняйте такую тренировку в лесу: насладитесь природой, отдохнете морально, и время пролетит незаметно!)
21	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!

НЕДЕЛЯ 4



***-Четвертая неделя, вы молодец! Продолжайте в таком же духе! Не переживайте по поводу объёмов и своей скорости. Данный план основан на принципе постепенности, что помогает вашему организму плавно и без лишнего стресса усваивать нагрузку! Не гонитесь за скоростью на тренировках! Основная задача - подготовить вашу сердечно-сосудистую систему, мышцы и связки.**

22	ПОНЕДЕЛЬНИК	БЕГ 6 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Пробежка легким темпом. Растяжка мышц.
23	ВТОРНИК	БЕГ 2 КМ И ОФП	Перед силовой тренировкой пробежка 2км легким темпом, разминка.
24	СРЕДА	ОТДЫХ	Сегодня полный отдых. Можно сходить в бассейн, на йогу, массаж.
25	ЧЕТВЕРГ	БЕГ 8 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Если нет болевых ощущений, старайтесь бежать без остановки. Перед пробежкой- суставная разминка. Первые 10мин тренировки начинайте спокойнее, и в конце 10мин завершайте медленнее! Чтобы организм мог разогреться в начале тренировки, а в конце восстановиться. Так тренировка пройдет эффективнее.
26	ПЯТНИЦА	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
27	СУББОТА	БЕГ 4 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Восстановительная тренировка, трусца. Растяжка мышц после тренировки.
28	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 7 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Легкий темп. Если чувствуете усталость- периодически можете переходить на шаг!

НЕДЕЛЯ 5



***-Пятая неделя! На этой неделе у вас появляются скоростные отрезки. Не бегите ускорения на 110%! Нарращивайте скорость постепенно!**

Так же, на этой неделе у вас длительный кросс на 10км. Бегите спокойно, без отдышки. И обратите внимание на питание во время тренировок! Если тренировка длится дольше 70мин, нужно восполнять потерю жидкости в организме во время тренировки. И нескольких глотков каждые 15-20мин будет достаточно! На тренировках длинее 80мин, используйте энергетический гель каждые 35-40мин, и обязательно запейте его водой!

29	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
30	ВТОРНИК	БЕГ 7КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Пробежка легким темпом без остановки. Растяжка мышц.
31	СРЕДА	БЕГ 5КМ + УСКОРЕНИЯ	5 км легкий темп, суставная разминка, растяжка мышц. После этого- 5 ускорений по 70-100м, отдых между ускорениями 1-1,5 мин шагом.
32	ЧЕТВЕРГ	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ЕОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
33	ПЯТНИЦА	БЕГ 7 (ФАРТЛЕК)	Первая темповая работа!)) 2 км разминка, 4 км фартлек: 300 м темп (первый раз бегите не сильно быстро, что бы сориентироваться в скорости и интенсивности) + 700 м легкий восстановительный бег. (После ускорений не останавливайтесь! Если после скоростного участка испытываете отдышку, что не можете продолжить движение- бегите скоростной участок помедленнее)
34	СУББОТА	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня! Завтра у вас длительная пробежка, поэтому старайтесь восстановиться за сегодня!
35	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 10КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Длительный бег. Старайтесь пробежать дистанцию без остановки! Темп медленный, бегите очень спокойно! Если пробежка займет более 70ми- возьмите с собой попить воды. На тренировки длинной более 70мин нужно учиться подпитывать организм изотоником/ гелями/ водой.

НЕДЕЛЯ 6



*-Экватор пройден!

Впереди 5 недель до цели! Самое время обратить внимание на свою экипировку.
При необходимости нужно обновить спортивную форму и кроссовки, что бы было комфортно, или легко!))

36	ПОНЕДЕЛЬНИК	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
37	ВТОРНИК	БЕГ 5 КМ + УСКОРЕНИЯ	5 км легкий темп, суставная разминка, растяжка мышц. После этого- 5 ускорений по 70-100 м, отдых между ускорениями 1-1,5 мин шагом.
38	СРЕДА	БЕГ 6 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Восстановительная пробежка трусцой, растяжка мышц.
39	ЧЕТВЕРГ	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
40	ПЯТНИЦА	БЕГ 8 КМ (ФАРТЛЕК)	Разминка 2км трусцой, 5км (400м темповый бег/ 600м восстановительный бег, без остановки), 1км заминка трусцой, растяжка мышц. На скоростном участке темп должен быть выше, чем вы планируете бежать на полумарафоне.
41	СУББОТА	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
42	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 11 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Длительный кросс, медленный темп. Растяжка мышц! Не забудьте с собой питание и воду, если тренировка длится дольше 70мин.

НЕДЕЛЯ 7



*-На этой неделе добавится темповый бег.

Цель- почувствовать скорость и темп бега, что бы сформировать понимание с каким темпом бежать полумарафон!

43	ПОНЕДЕЛЬНИК	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
44	ВТОРНИК	БЕГ 8 КМ + УСКОРЕНИЯ	Легкий темп 5км, растяжка мышц 5х100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца 5х100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца, растяжка мышц
45	СРЕДА	БЕГ 5 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Восстановительная тренировка, медленная пробежка, растяжка мышц.
46	ЧЕТВЕРГ	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
47	ПЯТНИЦА	БЕГ 10 КМ (5 КМ ТЕМПОВЫЙ БЕГ)	Сегодня первая тренировка с вашим целевым темпом. Целевой темп- это темп, с которым вы планируете бежать полумарафон! Если не первой тренировки выберете не правильный темп- не переживайте! На тренировке вы пробуете, экспериментируете и оцениваете свои возможности! Разминка 3км (легким темпом) ТЕМП- 5км (начните поспокойнее, и постарайтесь каждый км прогрессировать по скорости) Заминка 2км трусцой, растяжка мышц.
48	СУББОТА	отдых или ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
49	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 8 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Медленная пробежка, растяжка мышц.

НЕДЕЛЯ 8



*- Вы все ближе и ближе к своей цели! Осталось со всем немного!))
Продолжайте тренироваться!

50	ПОНЕДЕЛЬНИК	БЕГ 7 КМ + УСКОРЕНИЯ	Легкий темп 4км, растяжка мышц 5х100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца 5х100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца, растяжка мышц
51	ВТОРНИК	ОТДЫХ	Сегодня отдых.
52	СРЕДА	БЕГ 11 КМ (6 КМ ТЕМПОВЫЙ БЕГ)	Разминка 3км (легким темпом) ТЕМП- 6км (начните поспокойнее, и постарайтесь каждый км прогрессировать по скорости) Заминка 2км трусцой, растяжка мышц.
53	ЧЕТВЕРГ	БЕГ 4 КМ И ОФП	Перед силовой тренировкой пробежка 4км легким темпом, разминка.
54	ПЯТНИЦА	ОТДЫХ	Полный отдых.
55	СУББОТА	БЕГ 5 КМ + УСКОРЕНИЯ	5км легкий темп, суставная разминка, растяжка мышц. После этого- 5 ускорений по 70-100м, отдых между ускорениями 1-1,5мин шагом.
56	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 14 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Длительный кросс спокойным темпом, растяжка мышц. Не забывайте про питание!

НЕДЕЛЯ 9



*-На этой неделе крайняя контрольная тренировка в среду, темповый бег на 8км. Бегите темповый бег в той же экипировке, в какой планируете бежать на соревнованиях!
После среды нагрузка пойдет на спад. Вы большой/ая молодец!

57	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОТДЫХ	Полный отдых.
58	ВТОРНИК	БЕГ 5 КМ + УСКОРЕНИЯ	5км легкий темп, суставная разминка, растяжка мышц. После этого- 5 ускорений по 70-100м, отдых между ускорениями 1-1,5мин шагом.
59	СРЕДА	БЕГ 12 КМ (8КМ ТЕМПОВЫЙ БЕГ)	Сегодня контрольная тренировка, надеюсь вы представляете свой реальный комфортный темп на полумарафоне! Разминка 2км легким темпом, растяжка мышц 8км- темп, с которым вы планируете бежать на соревнованиях. Заминка 2км легким темпом, растяжка мышц.
60	ЧЕТВЕРГ	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
61	ПЯТНИЦА	БЕГ 7 КМ + УСКОРЕНИЯ	Легкий темп 4км, растяжка мышц 5x100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца 5x100м- ускорения, отдых 1мин шагом 1км трусца, растяжка мышц
62	СУББОТА	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	ОФП на 40-45мин. Уделите внимание мышцам кора, и статическим упражнениям на мышцы стабилизаторы! Можно добавить прыжковые упражнения, выпады. Следите за самочувствием! Если чувствуете накопленную усталость- отдохните сегодня!
63	ВОСКРЕСЕНЬЕ	БЕГ 12 КМ В ЛЕГКОМ ТЕМПЕ	Кросс спокойным темпом, растяжка мышц. Не забывайте про питание!

НЕДЕЛЯ 10



*-Ну что ж, вот и финишная прямая!

На этой неделе тренируйтесь в пол силы, так как вам нужно набраться энергии и быть свежим в день старта! Если будете чувствовать легкость на тренировках- сдерживайте себя! Покажете все на что способны в день старта! Заранее ознакомьтесь со схемой трассы, и расположением пунктов питания! В пятницу у вас отдых, проведите его с семьёй, на прогулке!

64	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОТДЫХ	Полный выходной.
65	ВТОРНИК	БЕГ 5 КМ + УСКОРЕНИЯ	5км легкий темп, суставная разминка, растяжка мышц. После этого- 5 ускорений по 70-100м, отдых между ускорениями 1-1,5мин шагом.
66	СРЕДА	БЕГ 8КМ (ЗКМ ТЕМПОВЫЙ БЕГ)	Зкм- разминка Зкм- планируемый темп на полумарафоне 2км- заминка, растяжка мышц.
67	ЧЕТВЕРГ	ОТДЫХ ИЛИ ОФП	Сегодня можно сделать легкую ОФП тренировку, для поддержания мышц в тонусе, без фанатизма!
68	ПЯТНИЦА	ОТДЫХ	Полный отдых. Можно сходить на массаж.
69	СУББОТА	БЕГ 3КМ+ УСКОРЕНИЯ	Сегодня предстартовый день. Вы готовы, и завтра ваш день! Сегодня 3км трусца, и 2 короткие скоростные пробежки по 100-150м, растяжка мышц.
70	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОЛУМАРАФОН!!!	Этот день настал! Поздравляю! Вы дошли до цели!!! Перед стартом мин за 30 пробегитесь 1-2км трусцой, разомнитесь, растянитесь. Чтобы ваш организм был разогрет и готов к забегу! Удачи! И спасибо что тренировались с школой Max Pace!