



ШКОЛА БЕГА

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ДИСТАНЦИИ 5 КМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Перед каждой тренировкой и после неё — обязательная ходьба быстрым шагом по 5 минут.

неделя	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	дни 6-7
1	20 минут: чередовать бег 60 с и ходьбу 90 с	Отдых	20 минут: чередовать бег 60 с и ходьбу 90 с	Отдых	20 минут: чередовать бег 60 с и ходьбу 90 с	Отдых
2	20 минут: чередовать бег 90 с и ходьбу 2 мин	–	20 минут: чередовать бег 90 с и ходьбу 2 мин	–	20 минут: чередовать бег 90 с и ходьбу 2 мин	–
3	Повторить 2 раза: бег 90 с → ходьба 90 с → бег 3 мин → ходьба 3 мин	–	Повторить 2 раза: бег 90 с → ходьба 90 с → бег 3 мин → ходьба 3 мин	–	Повторить 2 раза: бег 90 с → ходьба 90 с → бег 3 мин → ходьба 3 мин	–
4	Повторить 2 раза: бег 3 мин → ходьба 90 с → бег 5 мин → ходьба 2,5 мин	–	Повторить 2 раза: бег 3 мин → ходьба 90 с → бег 5 мин → ходьба 2,5 мин	–	Повторить 2 раза: бег 3 мин → ходьба 90 с → бег 5 мин → ходьба 2,5 мин	–
5	Повторить 3 раза: бег 5 мин → ходьба 3 мин	–	Повторить 2 раза: бег 8 мин → ходьба 5 мин	–	Бег 20 минут без перехода на шаг	–
6	Бег 5 мин → ходьба 3 мин → бег 8 мин → ходьба 3 мин → бег 5 мин	–	Повторить 2 раза: бег 10 мин → ходьба 3 мин	–	Бег 25 минут без перехода на шаг	–
7	Бег 25 мин	–	Бег 25 мин	–	Бег 25 мин	–
8	Бег 28 мин	–	Бег 28 мин	–	Бег 28 мин	–
9	Бег 5 км	–	Бег 5 км	–	Бег 5 км	–