

## Тренировъчна програма 21КМ ЗА „УИКЕНД“ БЕГАЧИ



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
Седмица 1	ПОЧИВКА	4 км леко бягане	30 мин	4 км леко бягане	ПОЧИВКА	30 мин	7 км дълго бягане
Седмица 2	ПОЧИВКА	4 км леко бягане	30 мин	4 км леко бягане	ПОЧИВКА	35 мин	8 км дълго бягане
Седмица 3	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	30 мин	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	40 мин	10 км дълго бягане
Седмица 4	ПОЧИВКА	6 км леко бягане	30 мин	7 км леко бягане	ПОЧИВКА	45 мин	12 км дълго бягане
Седмица 5	ПОЧИВКА	7 км леко бягане	30 мин	7 км леко бягане	ПОЧИВКА	50 мин	13 км дълго бягане
Седмица 6	ПОЧИВКА	8 км леко бягане	30 мин	8 км леко бягане	ПОЧИВКА	55 мин	15 км дълго бягане
Седмица 7	ПОЧИВКА	8 км леко бягане	30 мин	8 км леко бягане	ПОЧИВКА	60 мин	16 км дълго бягане
Седмица 8	ПОЧИВКА	4 км леко бягане	ПОЧИВКА	4 км леко бягане	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА	ПОЛУМАРАТОН

Бяга се 3 дни в седмицата (вторник, четвъртък и неделя). В останалите дни почивката се редува с друг тип тренировка - плуване, колоездене, ходене, тренировка за сила или комбинацията от тези. Лекото бягане е с комфортно темпо. Дългото бягане е с темпо по-бавно от състезателното. Почивката е важно да се спазва.