

Тренировъчна програма
5КМ ЗА „УИКЕНД“ БЕГАЧИ



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
Седмица 1	ПОЧИВКА	Скорост: 6x400 м за 2:15-2:20. 1:30 мин разпускащо бягане м/у отсечките	Леко бягане: 5-6 км	Темпо: 2x1 км за 6:00. 30-45 сек разпускащо бягане м/у двете	ПОЧИВКА	Леко бягане: 3-5 км	Дълго бягане: 10 км
Седмица 2	ПОЧИВКА	Скорост: 8x400 м за 2:15-2:20. 1:30 мин разпускащо бягане м/у отсечките	Леко бягане: 6-8 км	Темпо: 2 км по 6 мин/км	ПОЧИВКА	Леко бягане: 3-5 км	Дълго бягане: 11 км
Седмица 3	ПОЧИВКА	Скорост: 4x800 м за 4:35-4:40. 1:30 мин разпускащо бягане м/у отсечките	Леко бягане: 8-10 км	Темпо: 2x2 км за 6:00. 30-45 сек разпускащо бягане м/у двете	ПОЧИВКА	Леко бягане: 3-5 км	Дълго бягане: 12 км
Седмица 4	ПОЧИВКА	Скорост: 5x800 м за 4:35-4:40. 1:30 мин разпускащо бягане м/у отсечките	Леко бягане: 5-6 км	Темпо: 5 км по 6 мин/км	ПОЧИВКА	Леко бягане: 3-5 км	Дълго бягане: 8 км
Седмица 5	ПОЧИВКА	Скорост: 2x1 км за 6:00. 30-45 сек разпускащо бягане м/у двете	Леко бягане: 5-6 км	Темпо: 6x400 м за 2:25. 1:30 мин разпускащо бягане м/у отсечките	ПОЧИВКА	Леко бягане: 3-5 км	СЪСТЕЗАНИЕ: 5К

Почивка: почива се напълно. На втория ден за почивка може да се направи до 60 мин. тренировка колоездене или плуване. **Скорост:** Правете 3 км преди и след упражненията. Всяко повторение да е малко по-бързо от предходното. **Леко бягане:** възстановително бягане. Прави се с темпо, позволяващо разговори. **Темпо:** Правете 3 км преди и след упражненията. **Дълго бягане:** Подобрява издръжливостта. Прави се с темпо с 30 секунди по-бавно от състезателното темпо.