

12-недельный план подготовки марафона. Часть 2.

Дни недели	Неделя 1 -112 км	Неделя 2 – 94 км	Неделя 3 – 104 км	Неделя 4 – 122 км
ТМ-темп марафона ТпМ- темп полу – марафона				
Понедельник	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6х20 сек в темпе 800/1500м/ходьба	См. предыдущую неделю	35 мин в ТМ+70 сек	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6х20 сек в темпе 800/1500м/ходьба
Вторник	15 мин в ТМ+60 сек, 6х4,5 мин в темпе 5км/90 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60	15 мин в ТМ+60 сек, 7х3.5 мин в темпе 3км/5км/90 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	50 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 10х2.5 мин в темпе 5 км/70 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек
Среда	60 мин в ТМ+60 сек	60 мин в ТМ+60 сек	60 мин в ТМ+50 сек	АМ: 35 мин в ТМ+60 РМ: 50 мин в ТМ+60
Четверг	АМ: 35 мин в ТМ+60 РМ: 60 мин в ТМ+50	АМ: 35 мин в ТМ+60 РМ: 10 мин в ТМ+60, 40 мин в ТМ, 10 мин в ТМ+60 сек	70 мин в ТМ+50 сек	65 мин в ТМ+55
Пятница	15 мин в ТМ+60 сек, 3х15 мин в ТпМ/2мин трусцой, 10 мин в ТМ+60	50 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 7х5 мин в темпе 10км/80 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60	15 мин в ТМ+60 сек, 3х16 мин в ТпМ/2 мин трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек
Суббота	55 мин в ТМ+60 сек	Отдых	50 мин в ТМ+60 сек	55 мин в ТМ+60 сек
Воскресенье	29 км в ТМ+60 сек	21 км в ТМ. Соревнование либо Тестовая пробежка	30 км в ТМ+60 сек	32 км в ТМ+60 сек
	Неделя 5 – 94 км	Неделя 6 – 128 км	Неделя 7 – 126 км	Неделя 8 – 110 км
Понедельник	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6х20 сек в темпе 800/1500м/ходьба	60 мин в ТМ+60 сек	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6х20 сек в темпе 800/1500м/ходьба	40 мин в ТМ+70 сек
Вторник	15 мин в ТМ+60 сек, 6х4.5 мин в темпе 5 км/90 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	10 мин в ТМ+60 сек, 70 мин в ТМ, 10 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 10 мин в темпе 10К/90 сек трусцой + 14х80сек в темпе 3К/40 сек ходьба, 10 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 10х2.5 мин в темпе 3К/5К/75 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек
Среда	АМ:35 мин в ТМ+60 РМ:45 мин в ТМ+60	АМ:35 мин в ТМ+60 РМ:50 мин в ТМ+60	АМ:35 мин в ТМ+60 РМ:45 мин в ТМ+60	60 мин в ТМ+60 сек
Четверг	10 мин в ТМ+60 сек, 60 мин в ТМ, 10 мин в ТМ+60	75 мин в ТМ+50 сек	АМ:35 мин в ТМ+60 РМ:55 мин в ТМ+50	15 мин в ТМ+60 сек, 20 мин в ТпМ, 10 мин в ТМ+60 сек
Пятница	55 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 9х3 мин в темпе 5км/75 сек трусцой,	15 мин в ТМ+60 сек, 4х13 мин в темпе ТпМ/2мин	35 мин в ТМ+60 сек, включая 6х20 сек в темпе 800/1500 м/

12-недельный план подготовки марафона. Часть 2.

		10 мин в ТМ+60	трусцой, 10 мин в ТМ+60	ходьба
Суббота	Отдых	45 мин в ТМ+60	45 мин в ТМ+60	Отдых
Воскресенье	10 км соревнование или тест-пробежка	34-35 км в ТМ+60	36 км в ТМ+60	30 км в ТМ+60
	Неделя 9 – 106 км	Неделя 10 – 117 км	Неделя 11 – 77 км	Неделя 12 – 40 км
Понедельник	35 мин в ТМ+70 сек	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6x20 сек в темпе 800/1500м/ ходьба	45 мин в ТМ+60 сек, включая 6x20 сек в темпе 800/1500м/ ходьба	35 мин в ТМ+60 сек, включая 6x20 сек в темпе 800/1500м/ ходьба
Вторник	50 мин в ТМ+70 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 9x3 мин в темпе 5К/ 90 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 9x5 мин в темпе 10К/70 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 4x3.5 мин в темпе 10К/90 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек
Среда	65 мин в ТМ+60 сек	АМ:35 мин в ТМ+60 РМ:50 мин в ТМ+60	40 мин в ТМ+60 сек	35 мин в ТМ+60 сек
Четверг	80 мин в ТМ+50 сек	70 мин в ТМ+50 сек	50 мин в ТМ+50 сек	10-15 мин в ТМ+60, 7 мин в ТМ, 10 мин в ТМ+60 сек
Пятница	15 мин в ТМ+60 сек, 13x2 мин в темпе 3К/5К/60 сек трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	10-15 мин в ТМ+60, 4x14 мин в ТпМ/2 мин трусцой, 10 мин в ТМ+60 сек	15 мин в ТМ+60 сек, 25 мин в темпе 10К, 10 мин в ТМ+60 сек	Отдых
Суббота	45 мин в ТМ+60 сек	45 мин в ТМ+60 сек	Отдых	Отдых
Воскресенье	32 км, в которых 24км в ТМ, а остальные в темпе ТМ+15 сек	26 км, в которых 20 км в ТМ, а остальные в темпе ТМ+25 сек	75 мин в ТМ+50 сек	Марафон