

RUN



Програма Полумаратон София

- 10 седмична програма
- Подходяща за хора, които са средно напреднали в бягането (например бягате от поне три месеца или вече сте участвали на дистанции като 10км и повече; бягате поне 30км общо на седмица)
- 3х тренировки в седмицата
- Възможност за адаптиране на програмата според вашият опит и натовареност

Седмица 1 /5 Август– 11 Август/

Първа тренировка: 5–8км леко, възстановително бягане.

Втора тренировка: 8км бягане, като последните 4км във всеки километър правите по2мин по– бързо бягане, с темпо малко по– бързо от това, което целите да бягате на полумаратона.

Трета тренировка: 8–10км бягане в комфорт, в което последните 2км може да направите малко по– бързо от предходните 6–8км, но усилието в края на тренировката да остане 7 или 8 от скалата 1 до 10.

Седмица 2 /12 Август– 18 Август/

Първа тренировка: 5–8км леко, възстановително бягане.

Втора тренировка: 2–3км замявка + 10х 1мин с усилие/ темпо малко по– бързо от това за полумаратон през 1 мин много леко бягане или ходене + 2–3км разпускане

*това са общо 20мин (10х 1мин темпо/ 1 мин ходене или бягане)

Трета тренировка: 10–12км дълго бягане, една идея по– бързо от възстановителното ви бягане, но отново изцяло в зоната на комфорта.

Седмица 3 /19 Август– 25 Август/

Първа тренировка: 6–8км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3 км замявка, 8 x 2мин с усилие/ темпо за полумаратон през 1мин много леко бягане, 2–3км разпускане

Трета тренировка: 12–14км дълго бягане в комфорт, като последните 4км бягате с темпо около 15 сек по-бавно на км, от това което целите за полумаратона

Седмица 4 /26 Август– 1 Септември/

Първа тренировка: 6–8км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3 км замявка, 12 x 90 сек с темпо малко по-бързо от това за полумаратон, през 90 сек леко бягане (общо 36мин), 2–3км разпускане

Трета тренировка: 14–15км дълго бягане, в комфорт, малко по-бързо от възстановителното ви бягане

Седмица 5 /2 Септември– 8 Септември/

Първа тренировка: 8–10км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3 км замявка, 6x 4мин с усилие/ темпо за полумаратон през 90 сек ходене (35мин общо) 2–3км разпускане

Трета тренировка: 14–16км леко бягане, като във всеки километър след 8мият правите 3 пъти по 30 сек бързо в самият километър. *Пример: Когато стигнете 9тият километър, изберете 3 сегмента, на които ще направите по 30 сек бързо, като през другото време бягате леко. Тоест на всеки километър след 8мият трябва да имате ОБЩО по 90 секунди в километър, които сте избягали по-бързо.

Седмица 6 /9 Септември– 15 Септември/

Първа тренировка: 8–10км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3км замявка, 15x 1мин с усилие/ темпо по-бързо от полумаратон през 1мин леко бягане, 2–3км разпускане

Трета тренировка: 15–16км дълго бягане в комфорт, една идея по-бързо от възстановителното ви бягане, но само във втората половина (след 7ми или 8ми км)

Седмица 7 /16 Септември– 22 Септември/

Първа тренировка: 10–12км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3км замявка, 8х 5мин с усилие/темпо за полумаратон през 2мин леко бягане (56мин общо), 2–3км разпускане

Трета тренировка: 16–18км дълго бягане. Първите 10–12км леко и възстановително, следващите 6км ускорително докато на последният километър стигнете почти темпото си за полумаратон.

Седмица 8 /23 Септември– 29 Септември/

Първа тренировка: 10–12км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3км замявка, 40 мин темпово бягане– първите 10 мин започват със скорост 10–15 секунди по бавна от целта ви за полумаратон , от 10мин до 20мин бягате с темпото ви за полумаратон + 5 сек на км, между 20та и 30та миутан бягате с темпото си за полумаратон и последните 10мин се опитвате да бягате малко по– бързо от темпото си за 21км.

Трета тренировка: 18км дълго бягане, една идея по– бързо от възстановителното ви бягане, но изцяло в комфорт

Седмица 9 /30 Септември – 6 Октомври/

Първа тренировка: 8–10км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2–3 км замявка, 20х 30 сек бързо* през 90 сек леко бягане (40 мин общо), 2–3км разпускане

*например темпото ви за 5К, трябва да е комфортно бързо, а не спринт.

Трета тренировка: 14км леко, възстановително бягане

Седмица 10 /7 Октомври– 13 Октомври/

Първа тренировка: 6–8км леко, възстановително бягане

Втора тренировка: 2км замявка, 6х 2мин с темпо за полумаратон през 1 мин ходене, 2км разпускане

Състезателен ден – 21.1км

Практични съвети:



Какво е леко, възстановително бягане?

- Това е бягане, което аз препоръчвам да е в зона 1. Трябва да ви е леко и комфортно, така че спокойно да можете да говорите през цялото време. Тук не е важна скоростта, а да се възстановите и да се адаптирате от натоварването през тренировъчния процес. Препоръчвам тези бягания да се правят с 2мин по-бавно на км от скоростта ви за полумаратон.

Как трябва да загревам и разпускам?

- **Загрявката** трябва да се прави отново в зона 1 или 2. Тук идеята е да събудим тялото и да го подготвим за това, което следва. Може да следвате същото темпо, както за вашето възстановително бягане. Не забравяйте да направите и няколко разтягания преди и/или след загрявката. Може да включите и бегови упражнения, както и ускорения по 20–30 секунди преди основната част на тренировката.
-
- **Разпускането** е с цел да разтоварим тялото. Обикновено разпускането е значително по-бавно от загрявката или възстановителното бягане. Не гонете скорост, а просто помогнете на тялото да започне регенерацията си по-бързо.

Не знам какво е темпото ми за полумаратон, как да използвам тренировките, които имат зададено усилие/ темпо?

- Ако сте бягали друга дистанция като 5K, 10K или маратон, може да използвате калкулатор онлайн, който да изчисли приблизително каква би била скоростта ви за полумаратон. Ако обаче сте бягали тази дистанция отдавна или дебютирате в бягането, тази информация няма да ви е особено полезна. По тази причина, в процеса на работа ще започнете да усещате себе си и тялото си и да намерите вашето темпо за полумаратон, като се доверявате на усилието си. Най-добрият вариант е да започнете по-внимателно с интервалните тренировки и да целите те да стават с приблизително еднакво темпо, но не и закъснително.

Пример: имате 10x 2мин с усилие / темпо за полумаратон

Добре изпълнена тренировка би изглеждала така: започвате на темпо 6:00/км и завършвате приблизително на същото темпо или малко по-бързо.

Лошо изпълнена тренировка би изглеждала така: започвате на темпо 6:00/км и завършите тренировката на темпо 6:20/км. Тук вероятно проблема е, че сте започнали с темпо, което за момента не е адекватно за 21к за вас.

Как да адаптирам програмата за да работи оптимално за мен?

- Според вашето ниво и опит, вие бихте могли да увеличите или намалите обема на тренировките. Ако желаете да добавите още 1–2 леки бягания през седмицата е най-добре да ги поместите между втората и третата тренировка.
- Ако тренировките са твърде обемни за вас, просто намалете броя на километрите и повторенията в интервалните тренировки.

Какво друго мога да включа в програмата?

- Можете да включите и 1-2бр. силови тренировки на седмица. Те са отличен помощник на всеки бегач.
- Не забравяйте да се храните здравословно, като избягвате твърде много тестени храни, пакетирани сладки неща, мазни храни и напитки, които съдържат повече захар или алкохол.
- Увеличете приема си на протеин за да се възстановявате по-бързо от тренировките и да подпомогнете мускулите.
- Спете повече, лягайте си пред 23:00ч.

