

# 16-недельный план подготовки к МАРАФОНУ ЗА 4:00 ЧАСА

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

Целевой темп на марафоне – 5:41 мин/км

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	<b>День 1</b> <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе  Присоединяйтесь к сообществу бегунов в <a href="#">Telegram</a> для мотивации!   Подписаться	<b>День 2</b> <input type="checkbox"/> ОФП	<b>День 3</b> <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	<b>День 4</b> <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка в лёгком темпе  Повторный бег: 7 x (200 м быстро через 200 м трусцой)  2 км заминка в лёгком темпе	<b>День 5</b> <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	<b>День 6</b> <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	<b>День 7</b> <input checked="" type="checkbox"/> 10 км длительный бег
2	<b>День 8</b> <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	<b>День 9</b> <input checked="" type="checkbox"/> 9 км бег в лёгком темпе	<b>День 10</b> <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка  Повторный бег: 200 м быстро / 200 м трусцой 400 м / 400 м 600 м / 600 м  Повторить в обратном порядке  1 км заминка	<b>День 11</b> <input type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	<b>День 12</b> <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	<b>День 13</b> <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе + ОФП	<b>День 14</b> <input checked="" type="checkbox"/> 12 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
3	День 15 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 16 <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 17 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Повторный бег: 4 x (400 м быстро / 400 м трусцой)  4 x (200 м быстро / 200 м трусцой)	День 18 <input checked="" type="checkbox"/> 9 км бег в лёгком темпе	День 19 <input checked="" type="checkbox"/> 9 км бег в лёгком темпе + ОФП	День 20 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 21 <input checked="" type="checkbox"/> 14 км длительный бег
4	День 22 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 23 <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 24 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Повторный бег: 10 x (200 м быстро через 200 м трусцой)	День 25 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе	День 26 <input checked="" type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе + ОФП	День 27 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 28 <input checked="" type="checkbox"/> 13 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
5	День 29 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 30 <input checked="" type="checkbox"/> 9 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 31 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Пороговый бег: 2 x (2 км / 3 мин. трусцой)  2 x (1 км / 2 мин. трусцой)  2 км заминка	День 32 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе	День 33 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых или ОФП	День 34 <input checked="" type="checkbox"/> 4 км разминка 8 забеганий в холм (150-300 м) / спуск трусцой  2 км заминка	День 35 <input checked="" type="checkbox"/> 16 км длительный бег
6	День 36 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 37 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 38 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Повторный бег: 4 x (600 м быстро / 600 м трусцой)  2 x (400 м быстро / 400 м трусцой)  2 км заминка	День 39 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых или ОФП	День 40 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе	День 41 <input checked="" type="checkbox"/> 4 км разминка 8-10 забеганий в холм (150-300 м) / спуск трусцой  2 км заминка	День 42 <input checked="" type="checkbox"/> 16 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7	День 43 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 44 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 45 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка 8 км темповый бег 2 км заминка	День 46 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе	День 47 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 48 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег лёгком темпе + ОФП	День 49 <input checked="" type="checkbox"/> 17 км длительный бег
8	День 50 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 51 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 52 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Повторный бег: 10 x (200 м быстро через 200 м трусцой) 2 км заминка	День 53 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе	День 54 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых или ОФП	День 55 <input checked="" type="checkbox"/> 4 км разминка 8-10 забеганий в холм (150-300 м) / спуск трусцой 2 км заминка	День 56 <input checked="" type="checkbox"/> 18 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9	День 57 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 58 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 59 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка  Интервальный бег:  6 x (1 км / 4 мин. отдых)  1 км заминка	День 60 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе	День 61 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 62 <input checked="" type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе + ОФП	День 63 <input checked="" type="checkbox"/> 18 км длительный бег
10	День 64 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 65 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 66 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка  Повторный бег:  10 x (400 м быстро через 400 м трусцой)  2 км заминка	День 67 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе	День 68 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 69 <input checked="" type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе + ОФП	День 70 <input type="checkbox"/> 21 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11	День 71 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 72 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 73 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Пороговый бег: 4 x (3 км / 3 мин. отдыха) 2 км заминка	День 74 <input checked="" type="checkbox"/> 14 км бег в лёгком темпе	День 75 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 76 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе + ОФП	День 77 <input checked="" type="checkbox"/> 24 км длительный бег
12	День 78 <input checked="" type="checkbox"/> Отдых	День 79 <input checked="" type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе + 6 ускорений по 100 м через 100 м трусцой	День 80 <input checked="" type="checkbox"/> 3 км разминка Повторный бег: 6 x (600 м быстро через 600 м трусцой) 2 км заминка	День 81 <input checked="" type="checkbox"/> 12 км бег в лёгком темпе	День 82 <input type="checkbox"/> 10 км бег в лёгком темпе	День 83 <input type="checkbox"/> Отдых	День 84 <input type="checkbox"/> 26-28 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
13	День 85 <input type="checkbox"/> Отдых	День 86 <input type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе	День 87 <input type="checkbox"/> 3 км разминка Интервальный бег: 6 x (1 км / 4 мин. отдых) 1 км заминка	День 88 <input type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе	День 89 <input type="checkbox"/> Отдых	День 90 <input type="checkbox"/> ОФП	День 91 <input type="checkbox"/> 20 км длительный бег
14	День 92 <input type="checkbox"/> Отдых	День 93 <input type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	День 94 <input type="checkbox"/> 3 км разминка Пороговый бег: 4 x (2 км / 3 мин. отдых) 2 км заминка	День 95 <input type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	День 96 <input type="checkbox"/> Отдых	День 97 <input type="checkbox"/> ОФП	День 98 <input type="checkbox"/> 18 км длительный бег

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

**МАРАФОНЕЦ**  
ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
15	День 99 <input type="checkbox"/> Отдых	День 100 <input type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе	День 101 <input type="checkbox"/> 2 км разминка Повторный бег: 5 x (400 м быстро через 400 м трусцой)  5 x (200 м быстро через 200 м трусцой)  2 км заминка	День 102 <input type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе	День 103 <input type="checkbox"/> Отдых или ОФП	День 104 <input type="checkbox"/> 7 км бег в лёгком темпе	День 105 <input type="checkbox"/> 14 км длительный бег
16	День 106 <input type="checkbox"/> Отдых	День 107 <input type="checkbox"/> 2 км разминка Пороговый бег: 4 x (1 км / 3 мин. отдыха)  2 км заминка	День 108 <input type="checkbox"/> Отдых	День 109 <input type="checkbox"/> 8 км бег в лёгком темпе	День 110 <input type="checkbox"/> 30 минут бега в лёгком темпе	День 111 <input type="checkbox"/> Отдых	День 112 <input type="checkbox"/> <b>Марафон!</b> Желаем успехов!

16-недельный план подготовки к марафону за 4:00 часа

# ТАБЛИЦА ТЕМПА И ПУЛЬСА ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕНИРОВОК

вид тренировки	лёгкий бег	повторный бег	пороговый бег	темповый бег	интервальный бег	длительный бег
темпер	6:10-6:40 мин/км	54-58 сек/200 м	5:10-5:30 мин/км	5:10-5:30 мин/км	4:40-5:00 мин/км	5:50-6:20 мин/км
пульс	1-2 пульсовая зона	-	4 пульсовая зона	4 пульсовая зона	4-5 пульсовая зона	3 пульсовая зона

# ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

**Эта 16-недельная программа тренировок поможет вам подготовиться к достижению выбранной цели!**

16 недель разбиты на 4 микроцикла:

- **1-4 недели** – втягивающий этап, режим лёгких беговых тренировок
- **5-8 недели** – подготовительный этап, режим повторных развивающих тренировок (начало качественной работы)
- **9-13 недели** – период серьёзных нагрузок, подготовка к забегу (продолжение качественной работы)
- **14-16 недели** – период разгрузки и подводки к соревнованию

## Виды тренировок в программе

**Лёгкий бег** – это бег с интенсивностью 60-70% от максимальной ЧСС. Это бег в 1-2 пульсовых зонах. 1-я зона – это зона разминки, 2-я зона – это зона лёгкого бега. Средние пульсовые значения при беге в этих зонах – 115-135 ударов в минуту. Определить ваши пульсовые зоны можно с помощью [тестов](#).

Когда вы делаете лёгкие тренировки, вы улучшаете общую физическую подготовку, адаптируете организм, мышцы и

связки к более серьёзным нагрузкам. Также лёгкий бег полезен для восстановления после интенсивного повторного, интервального бега и темповых тренировок.

*Бегать лёгкие тренировки можно без пульсометра. Для этого используйте «разговорный тест»: если вы можете бежать и свободно разговаривать, значит, вы прошли «разговорный тест» и выполняете тренировку в лёгком темпе. Если не можете разговаривать или говорите прерывисто, с сильной одышкой, значит, вы бежите выше нужных значений. В этом случае сбавьте скорость.*

**Длительный бег** – это бег с интенсивностью 70-80% от максимальной ЧСС, обычно проходит в начале комфортной 3-й аэробной зоны. Средние пульсовые значения – 135-155 ударов в минуту. Эти значения могут быть чуть ниже или чуть выше, в зависимости от уровня вашей тренированности и особенностей организма.

*Длительный бег – самая важная тренировка в недельном плане каждого марафонца. Она нацелена на развитие марафонской выносливости.*

Допустимо пропустить тренировку в лёгком темпе, но ни в коем случае не стоит пропускать длительные пробежки.

Во время длительного бега организм приспосабливается к длительной монотонной нагрузке и учится более эффективно использовать гликоген и жировой обмен. Также эта тренировка помогает набрать нужный беговой объём.

# ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

**Пороговый бег** – это тренировки в 4-й пульсовой зоне с интенсивностью 80-90% от МЧСС.

Пульсовые показатели могут сильно отличаться – всё зависит от того, какой у вас [порог анаэробного обмена](#) (ПАНО). У кого-то он может быть в районе 163-170, у кого-то – 170-174 ударов в минуту. Есть разные [методы его определения](#).

Интенсивность бега более высокая, чем при длительном беге, но вы должны выдерживать эту интенсивность в течение сравнительно продолжительного периода.

*Задача бега в этом темпе – научить организм лучше выводить [молочную кислоту](#). Такая тренировка помогает поддерживать высокую скорость бега в течение долгого времени, что очень актуально для длинных дистанций.*

**Темповый бег** – разновидность порогового бега, т.е. тренировок в 4-й пульсовой зоне с интенсивностью 80-90% от МЧСС. Это равномерный бег в одном темпе на протяжении определённого времени или расстояния с определённым уровнем интенсивности.

Темп должен быть «комфортно тяжёлым» – с таким темпом вы должны быть готовы бежать от 30 минут до часа.

**Повторный бег** – это достаточно интенсивный бег, который тренирует анаэробную мощность, скорость и эффективность использования кислорода. Как видно из названия, эта тренировка предполагает повторы, то есть чередование отрезков

интенсивного бега с отдыхом трусцой. Преимущественно это бег в 4-й пульсовой зоне (80-90% от МЧСС).

В отличие от интервалов, повторы – это сравнительно короткие отрезки (от 200 до 800 метров), которые вы бежите достаточно быстро и с хорошей техникой. Для этого перед началом следующего повтора (отрезка) важно полностью восстановиться, отдохнуть, после чего – возобновить бег.

**Интервальный бег** – тип тренировки, который улучшает [максимальное потребление кислорода](#) (МПК). Обычно это отрезки от 800 до 1600 метров, которые выполняются в 4-й пульсовой зоне.

Такие тренировки также улучшают вашу способность терпеть и выполнять тяжёлые отрезки – качество, необходимое на забеге.

**Ускорения** – короткие ускорения по 60-100 метров, которые обычно идут в конце или в середине лёгкого бега. Ускорения прокачивают взрывную мощность, скоростные качества и могут пригодиться для финишного спринта.

Они не занимают много времени и готовят вас к скоростной тренировке, которая запланирована на следующий день.

Перед их выполнением обязательно сделайте разминку и динамическую растяжку. С них точно не стоит начинать пробежку – высок риск получить травму.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

**ОФП (общая физическая подготовка)** – это комплексы [упражнений](#), которые направлены на укрепление ног, мышц кора и верхней части тела.

*Не стоит недооценивать важность этих упражнений. Они служат профилактикой травм, делают тело более сильным и адаптированным к нагрузкам.*

Многие травмы, которые случаются у бегунов, идут от слабой общей физической подготовки и растяжки, а также недостаточного восстановления.

ОФП способна сделать бег более [экономичным](#). Поскольку в беге задействовано множество крупных и мелких мышц, многие из них могут «включаться» во время бега. Но только в том случае, если вы этими мышцами целенаправленно занимаетесь. Поэтому качайте пресс, укрепляйте спину, делайте разные упражнения из комплекса ОФП.

## Как тренироваться эффективно

### 1. Выделите время на тренировки

Это может прозвучать банально, но если вы заранее не выделите время на пробежку в своём графике – высока вероятность, что вы её пропустите.

Поэтому лучше сразу определитесь, в какое время суток вы будете бегать: утром или вечером, а, возможно, и днём. Поймите, в какое время дня вы наиболее свободны и готовы выйти

на пробежку. Или комбинируйте разные варианты в течение всего периода подготовки, если вам позволяет график.

### 2. Не форсируйте подготовку

План построен таким образом, чтобы вы постепенно втянулись в тренировочный процесс.

В первые недели не старайтесь бежать больше указанного в плане – это может привести к усталости, дискомфорту или перетренированности.

### 3. Помните о самых важных тренировках

Тренировочный план предусматривает:

- 2-3 дня – лёгкие пробежки (один – с ускорениями)
- 1 день – скоростная тренировка
- 1 день – длительный бег
- 1 день – ОФП

Самые важные тренировки – это скоростная тренировка, длительный бег и одна тренировка в лёгком темпе. Это тот минимум, или фундамент, на котором строится ваша подготовка.

Разнообразие тренировок помогает организму испытывать разные нагрузки, адаптироваться к ним и в конечном счёте прогрессировать.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

## 4. Меняйте тренировочные дни в плане согласно своему расписанию

Например, в плане скоростная тренировка стоит в среду. Чтобы её качественно выполнить, нужно быть морально и физически готовым. Также важно иметь условия для её выполнения: стадион, легкоатлетический манеж или другое подходящее для тренировки место.

Если по каким-то причинам вы не можете выполнять эту тренировку в среду, перенесите её на другой день – на вторник или четверг. Главное:

- не пропускайте эту и другие важные тренировки;
- старайтесь, чтобы два дня подряд не состояли из скоростной тренировки и длительного бега.

## 5. Делайте разминку и заминку

Перед каждой пробежкой выполняйте лёгкую суставную гимнастику и динамическую растяжку. Перед скоростной тренировкой делайте разминку: 2-3 км или 15-20 мин. в лёгком темпе. А после тренировки – заминку в лёгком темпе 10 мин.

## 6. Помните о важности ОФП и растяжки

Если какие-то дни тренировок вы пропускаете из-за нехватки времени, выход есть. Замените беговую тренировку на ОФП. Даже 15-20 минут сконцентрированной работы на ноги, пресс и другие мышцы кора будут полезнее, чем ничего.

В плане прописан один день для общей физической подготовки. Тем не менее, рекомендуем по возможности делать укрепляющие упражнения чаще, в идеале – 2 раза в неделю. Также не забывайте про растяжку: динамическую перед тренировкой и статическую после бега.

## 7. Короткие ускорения можете добавлять после любой тренировки в лёгком темпе

В плане есть дни, когда после бега в лёгком темпе указаны короткие ускорения. Они повышают взрывную мощность и спринтерские качества. Их можно использовать в качестве дополнительного усиления и разнообразия лёгких тренировок. Достаточно 5-10 коротких ускорений по 60-100 метров.

Во время ускорения:

- бегите свободно
- поднимайте выше бёдра
- легко и свободно работайте руками
- смотрите прямо перед собой
- максимально быстро отрывайтесь от земли (спринт можно бежать с носка).

## 8. Не переживайте, если пропустили тренировку

В жизни есть много обстоятельств и причин, почему вы можете пропустить тренировку. Чётко спланированный график снижает такую вероятность, но в жизни случается всякое. Недосып, работа, лёгкое недомогание, семейные, бытовые и

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

другие дела могут вмешаться в вашу спортивную жизнь. Не стоит выполнять тренировку в «назначенный день» любой ценой, то есть жертвовать сном, приёмом пищи и т.д. Вместо пользы вы можете подорвать здоровье, режим и на ровном месте создать другие проблемы.

Помните, что у вас есть место для манёвра. Вы можете выполнить важную тренировку на следующий день. При этом старайтесь не пропускать более 3-4 дней подряд. Иначе вы рискуете потерять набранную форму.

## 9. Отдыхайте и восстанавливайтесь

Отдых и восстановление – такая же важная часть тренировочного процесса, как и сами пробежки.

Поэтому в выбранный день отдыхайте от бега физически и ментально. Устройте себе сеанс восстановления: примите ванну с солью, сходите в баню или на массаж.

Также не забывайте про регулярную раскатку на массажном ролле после или между тренировками. И обязательно высыпайтесь. Сон – главное средство быстрого восстановления. При недосыпе вы будете недостаточно восстанавливаться, а значит, отдача от тренировок будет минимальной, либо сойдёт на нет.

Желаем успехов в подготовке и на старте! У вас всё получится!

## Дополнительные материалы, которые помогут в подготовке к забегу

- Как выбрать кроссовки для бега
- Где лучше бегать: 9 покрытий для бега
- Когда лучше бегать: утром или вечером?
- Техника бега на длинные дистанции
- 30 упражнений ОФП для бегунов
- Заминка после бега: зачем нужна и как выполнять
- 25 упражнений на растяжку для бегунов
- 10 ошибок, которые не стоит совершать перед бегом
- Как и зачем бегать на низком пульсе
- Через какое время после еды можно идти бегать
- 10 лайфхаков, как найти время на бег
- Как бегать долго и не уставать
- Эйфория бегуна: почему мы кайфуем от бега

## Найдите свой следующий забег

- Календарь забегов России

Готовы покорить новую дистанцию? Выберите план тренировок на сайте [marathonec.ru](http://marathonec.ru) и начните подготовку!