



10-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАБЕГУ НА 10К

НЕДЕЛЯ

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
1	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 2 мин ускорение 3 мин восстановление	Отдых	Бег 3 км в легком темпе	Отдых	Бег 4 км
2	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 3 мин ускорение 2 мин восстановление	Отдых	Бег 3 км в легком темпе	Отдых	Бег 5 км
3	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 4 мин ускорение 1 мин восстановление	Отдых	Бег 3,5 км в легком темпе	Отдых	Бег 5,5 км
4	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 7 повторов: 2 мин ускорение 3 мин восстановление	Отдых	Бег 5 км в легком темпе	Отдых	Бег 6,5 км
5	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 7 повторов: 4 мин ускорение 1 мин восстановление	Отдых	Бег 3 км в легком темпе	Отдых	Бег 5 км



10-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАБЕГУ НА 10К

НЕДЕЛЯ

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
6	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 2 мин ускорение 3 мин восстановление	Отдых	Бег 3 км в легком темпе	Отдых	Бег 4 км
7	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 4 мин ускорение 1 мин восстановление	Отдых	Бег 5,5 км в легком темпе	Отдых	Бег 7 км
8	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 5 мин ускорение 1 мин восстановление	Отдых	Бег 6 км в легком темпе	Отдых	Бег 8 км
9	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 7 повторов: 5 мин ускорение 1 мин восстановление	Отдых	Бег 7 км в легком темпе	Отдых	Бег 9 км
10	Кросс-тренировка	Отдых	Интервалы 6 повторов: 2 мин ускорение 3 мин восстановление	Отдых	Отдых	Легкая пробежка	ДЕНЬ ЗАБЕГА