



12-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРИАТЛОНУ (дистанция спринт)

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
1	ПЛАВАНИЕ 10 минут + растяжка 5 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут + растяжка 5 минут	БЕГ 25 минут: 5 минут разминка; 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 10 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 275 метров: 100 метров разминка; 50 метров в умеренном темпе; 20 секунд отдыха; 25 метров быстро; 20 секунд отдых; 100 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 20 минут: 5 минут разминка; 10 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 150 метров в умеренном темпе + БЕГ 20 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 10 минут бег; 5 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 20 минут: 5 минут разминка; 10 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
2	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 20 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 10 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 325 метров: 100 метров разминка; повторить 2 раза: 50 метров в умеренном темпе и 25 секунд отдыха; повторить 3 раза: 25 метров быстро и 20 секунд отдыха; 50 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 25 минут: 5 минут разминка; 15 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 250 метров в умеренном темпе + БЕГ 25 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег; 5 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 30 минут: 5 минут разминка; 20 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
3	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 25 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 425 метров: 100 метров разминка; повторить 3 раза: 50 метров в умеренном темпе и 20 секунд отдыха; повторить 5 раз: 25 метров быстро и 20 секунд отдыха; 50 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 30 минут езды на велосипеде: 5 минут разминка; 20 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 15 минут бега: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 275 метров в умеренном темпе + БЕГ 30 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 20 минут бег; 5 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
4	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 20 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 10 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 325 метров: 100 метров разминка; повторить 2 раза: 50 метров в умеренном темпе и 25 секунд отдыха; повторить 3 раза: 25 метров быстро и 20 секунд отдыха; 50 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 20 минут: 5 минут разминка; 10 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 275 метров + БЕГ 20 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 5 минут бег; 10 минут быстрая ходьба	ВЕЛОСИПЕД 30 минут: 5 минут разминка; 20 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе



12-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРИАТЛОНУ (дистанция спринт)

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
5	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 20 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 10 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 450 метров: повторить 2 раза: 100 метров в умеренном темпе и 20 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров в быстром темпе и 15 секунд отдыха	ВЕЛОСИПЕД 30 минут: 5 минут разминка; 20 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 20 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 275 метров + БЕГ 35 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 25 минут бег; 5 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
6	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 25 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 450 метров: повторить 2 раза: 100 метров в умеренном темпе и 20 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров в быстром темпе и 15 секунд отдыха	ВЕЛОСИПЕД 35 минут: 5 минут разминка; 25 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 20 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 320 метров + БЕГ 45 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 35 минут бег; 5 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 50 минут: 5 минут разминка; 40 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
7	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 30 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 20 минут бег; 15 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 650 метров: 300 метров в умеренном темпе и 15 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров быстро и 15 секунд отдых, 100 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 15 минут	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 365 метров + БЕГ 50 минут бега: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 35 минут бег; 10 минут в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 60 минут: 5 минут разминка; 50 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе
8	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 25 минут: 2 минуты быстрая ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 15 минут бег; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 550 метров: 300 метров в умеренном темпе и 20 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров быстро, 15 секунд отдыха	ВЕЛОСИПЕД 30 минут: 5 минут разминка; 20 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 15 минут	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 350 метров + БЕГ 40 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; повторить 3 раза: 8 минут бег и 5 минут ходьба; 5 минут ходьба	ВЕЛОСИПЕД 35 минут: 5 минут разминка; 25 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе



12-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРИАТЛОНУ (дистанция спринт)

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
9	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 30 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; затем повторить 5 раз: 30 секунд быстрый бег и 2 минуты обычный; 10 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 650 метров желательно на открытой воде: 100 метров разминка; 200 метров в умеренном темпе и 15 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров быстро и 15 секунд отдых; 100 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 35 минут: 5 минут разминка; 25 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 20 минут: 15 минут бег с увеличением скорости; 5 минут в низком темпе	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 400 метров + БЕГ 55 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 45 минут бег; 5 минут бег трусцой	ВЕЛОСИПЕД 60 минут: 10 минут в умеренном темпе; повторить 2 раза: 20 минут интенсивная нагрузка и 10 минут в низком темпе
10	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 30 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; затем повторить 5 раз: 30 секунд быстрый бег и 2 минуты обычный; 10 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 650 метров желательно на открытой воде: 100 метров разминка; 200 метров в умеренном темпе и 15 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров быстро и 15 секунд отдых; 200 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 25 минут	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 450 метров + БЕГ 55 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 45 минут бег; 5 минут бег трусцой	ВЕЛОСИПЕД 70 минут: 20 минут в умеренном темпе; повторить 2 раза: 20 минут интенсивная нагрузка и 10 минут в низком темпе
11	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 35 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 5 минут бег; затем повторить 7 раз: 30 секунд быстрый бег и 2 минуты обычный; 5 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 800 метров желательно на открытой воде: 100 метров разминка; 200 метров в умеренном темпе и 15 секунд отдыха; повторить 6 раз: 50 метров быстро и 15 секунд отдых; 200 метров в низком темпе	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 25 минут	День отдыха (йога, прогулки)	ПЛАВАНИЕ 450 метров + БЕГ 60 минут: 2 минуты ходьба; 1 минута бег; 2 минуты быстрая ходьба; 50 минут бег; 5 минут бег трусцой	ВЕЛОСИПЕД 70 минут: 20 минут в умеренном темпе; повторить 2 раза: 20 минут интенсивная нагрузка и 10 минут в низком темпе
12	Активное восстановление. ПЛАВАНИЕ 10 минут ИЛИ ВЕЛОСИПЕД 15 минут	БЕГ 20 минут: 2 минуты ходьба; 3 минуты бег; затем повторить 2 раза: 30 секунд быстрый бег и 2 минуты обычный; 10 минут в низком темпе	ПЛАВАНИЕ 550 метров: 300 метров в умеренном темпе и 20 секунд отдыха; повторить 10 раз: 25 метров быстро, 15 секунд отдыха	ВЕЛОСИПЕД 40 минут: 5 минут разминка; 30 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе	День отдыха (йога, прогулки)	ВЕЛОСИПЕД 15 минут: 5 минут разминка; 5 минут в умеренном темпе; 5 минут в низком темпе + БЕГ 10 минут: 5 минут бег; 5 минут бег или ходьба	ДЕНЬ ГОНКИ