ТВОЯ

ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ

Мій 1-й марафон

24 тижні / 111 тренувань

Основні дані

Мета програми

Програма підготовки "Мій 1-й марафон" розрахована на людей, що ведуть активний спосіб життя та не мають протипоказань до занять бігом. Вона підійде для тебе, якщо ти:
-впевнено пробігаєш 10 км за 60 хв,
-маєш близько години вільного часу для тренувань у робочий день і близько 2-х годин у вихідний,
-не маєш обмежень по здоров'ю!
План включає від 4-х до 6-ти тренувань на тиждень, з яких 3-4 бігових та 1-2 ЗФП для розвитку загальних фізичних показників та мобільності, а також відновлювальні заходи.
Оптимальний час для виконання даної програми - початок сезону

Попередження

Ми рекомендуємо дотримуватись усіх правил, що вказані у даному плані для досягнення максимального результату. Якщо тобою не буде виконано 100% рекомендацій, зазначеному в цьому плані, то ми не можемо гарантувати бажаний результат. Перед стартом впевнись, що не маєш протипоказань до навантажень (найкраще для цього підійде консультація у лікаря).

Авторське право

Уся інформація захищена авторським правом. Розрахована для особистого використання.
Не дозволяється перепродаж та/або передача третім особам.

Обладнання

Мій 1-й марафон

Обов'зкове

Пульсометр

Фітнес-прилад для фіксації частоти серцевих скорочень в режимі реального часу. Використовується для моніторінгу інтенсивності навантаження як інструмент зворотного зв'язку з тілом. Поширені два види датчиків - нагрудний пояс-пульсометр і вбудований в біговий годинник оптичний датчик. Пояс-пульсометр має більшу точність вимірювання.

Мінімалістичне взуття

Взуття, що максимально імітує біг босоніж. Характеризується тонкою підошвою, невеликою вагою, мінімальної амортиза цією і перепадом між передньою і задньою частиною кросівка. Є дослідження, які підтверджують позитивний вплив носіння такого взуття на зміцнення зводу стопи. З незвички біг в даному взутті може виявитися травмонебезпечним, особливо у людей із зайвою вагою, тому краще проконсультуйся в спеціалізованому магазині перед придбанням та використанням.

Екіпірування

Спеціалізований функціональний комплект одягу для тренувань і змагань в обраному виді спорту. Обов'язкові умови екіпіровки - зручність і технологічність з урахуванням сезонних і погодних факторів. Правильний вибір екіпірування впливає на спортивну працездатність і підсумковий змагальний результат.

Рекомендоване

Фоам ролер

Це функціональни інструмент, виготовлений із твердої піни, який дозволяє самостійно проводити фасціальну терапію. Інтенсивність контролюється зміщенням ваги тіла. Використання фоам ролера дозволяє чинити тиск на фасцію, стимулюючи в ній нервові рецептори, які впливають на довжину і напругу м'язів. Регулярне виконання вправ дозволяє подовжити та розслабити гіперактивні, занадто щільні тканини і відновити належну гнучкість і діапазон руху.

Килимок

Забезпечує надійне зчеплення з підлогою, запобігає контакту з холодною поверхнею і травмам під час тренування, гарантує певну гігієну поверхні, до якої торкається голова та обличчя.

Пояснення

Умовні позначення та їх опис

Відновлювальний біг -
відносно короткий, рівномірний біг в спокійному темпі. Впливає на стійкість до стомлення та збільшення загальної витривалості.

Біг підтюпцем (Трусця) -
доволі легке тренування метою якого є "набігання" кілометрів у нешвидкому темпі. Має більшу інтенсивність ніж у відновлювального, але меншу ніж у тривалого бігу.

Тривалий біг -
необхідний для розвитку сили і витривалості. При правильному і адекватному використанні цього виду навантаження можна отримати максимальні ефекти. Використовується з метою набрати сумарно за одне тренування велику кількість часу або відстані з високою інтенсивністю для отримання максимального тренувального ефекту.

Інтервальний біг -
чергування бігових інтервалів високої і низької інтенсивності, при яких довжина або час робочих швидких інтервалів і відпочинку суворо регламентовано. Інтервали діляться на довгі (800-1500 м) і короткі (100-400 м).

Фартлек -
в перекладі зі шведського означає «гра швидкостей». Являє собою безперервний біг з варіюванням спокійних сегментів і прискорень довільної або заздалегідь спланованої довжини. Фартлек можна проводити без прив'язки до стадіону в будь-якій придатній для бігу місцевості. Має високий розвиваючий ефект і сприяє розвитку вміння "перемикати" швидкості бігу навіть на тлі сильного стомлення.

Контрольний біг -
відповідальне тестове тренування для оцінки свого фізичного стану і пошуку слабких місць. Контрольний біг (також називають "прикидка") має на увазі повну самовіддачу спортсмена, як на змаганнях. Зазвичай проводиться на дистанціях від 10 км до 35 км.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) -
це система вправ, яка спрямована на розвиток усіх фізичних якостей (сила, витривалість, координація, швидкість, спритність, гнучкість) та їх оптимального співвідношення. Мета ЗФП - підготувати та створити функціональне тіло, яке здатне на розвиток у будь-якому виді рухової активності, а також виконати профілактику травм, покращити техніку, стабільність та мобільність тіла.

Розминка -
це підготовка організму до майбутнього навантаження, активує та готує нервову систему до роботи. Залежно від виду діяльності, потрібно підбирати відповідні варіанти вправ для розминки. Вона проводиться для зменшення ймовірності виникнення травми, покращення кровообігу, збільшення еластичності м'язів та зв'язок. При виконанні розминки підвищується ефективність тренувань та покращується провідність нервових волокон.

Заминка -
це комплекс легких вправ, які виконуються після тренування з метою плавного переходу організму від напруженого до спокійного стану. Після закінчення навантаження серце продовжує працювати в тому ж ритмі, а через те, що велика частина крові знаходиться в м'язовій тканині, то серце працює з перенавантаженням. Також знижується артеріальний тиск. Тому заминка сприяє відновленню кровотоку та пришвидшує виведення продуктів розпаду.

Активація -
набір вправ, що допомагають зміцнити зв'язок між мозком та м'язами. Це часто називають нейро-м'язевим перевихованням. Активаційні вправи - це вправи низької інтенсивності, які спрямовані на активацію м'язів, які, в свою чергу, підготують тіло до високоінтенсивного тренування.

Пояснення

Візуалізація тренування

Кожне блакитне тренувальне коло відповідає – завданню у вигляді кольорового блоку, що відповідатиме кольору рекомендованої та отриманої даними пульсової зони, які дорахуються за любою на клавіатурами. Наприклад, якщо виконано сірий блок з підписом 5 км., то потрібно пробігти 5 кілометрів, знаходячись у сірій пульсовій зоні. Якщо ж виконано синій блок на 200 м., то потрібно пробігти 200 метрів в пульсі, відповідному синій зоні.

Відновлювальний біг -
звичайний виконується в 1-й пульсовій зоні і не має відношення до тренту.

Біг підйомами (Пульс) -
легкий біг в довільному темпі десь в межах кожні 1-і хвилі та перерву 2-і хвилі. Не варто розганятися в кінець 2-і хвилі, щоб не наближатися до Анаеробного порогу (АП).

Тривалий біг -
робота на рівні Анаеробного порогу (АП) для покращення "серцево-судинної" цивкодності. Виконується в межах від "Ми можуть 1 говорити" до "Ми можуть 2 говорити".

Інтервальний біг -
завдання виконується по тренту, АЛЕ якщо при такій інтенсивності пульс буде вищій чи нижче 6-і хвилі, то однозначно стає ПЕРЕШ, а не ПЕЛЯС. Цифра "6х" означає, що завдання в фізіологічну блоці потрібно повторити 6 разів.

Фартлек -
завдання виконується по тренту АЛЕ, якщо при такій інтенсивності пульс буде вищій або нижче зазначеним у фізіологічну зоні, то однозначно стає ПЕРЕШ, а не ПЕЛЯС.

ЗАП тренування -
виконується в режимі "повторний за місцем" в довільному часі і має одну або дві вправи, які відповідають складності виконання. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки.

Пояснення

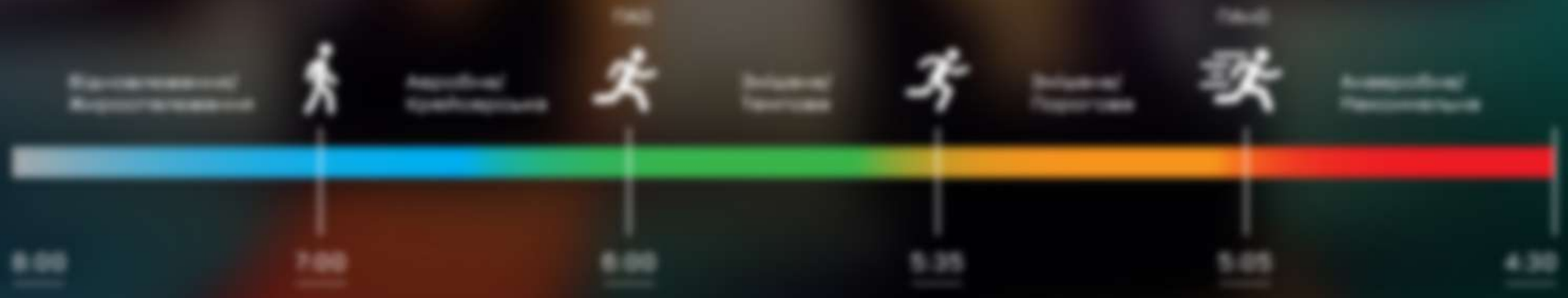
Контроль інтенсивності

*Приклад 5-ти зон інтенсивності на ПУЛЬСІ

Універсальним та максимально об'єктивним методом контролю інтенсивності є пульсові зони. Вони визначаються по даних, отриманим після максимального тесту і, зазвичай, складаються з 5-ти зон, які будуються навколо порогів Аеробного та Анаеробного (ПАНО) обміну.

З набуттям досвіду спортсмени починають використовувати як орієнтир та засіб контролю ТЕМП або ПОРС (час в хвилинах та секундах, за який долається кілометр). На нашого жаль, крім на пульс, впливають зовнішні фактори, так як емоційний стан, температура повітря, вологість тощо. Тому з досягненням гарних навичок тренувального досвіду, деякі тренування в цьому плані будуть будуватися по ТЕМПУ. Але окремий, чи цей план розраховуючий на середньостатистичного тренувальника з НОРМАЛЬНИМИ показниками здоров'я. Якщо ти маєш високу вагу чи інші кмітливі фактори, проконсультуйся з відповідним фахівцем!!!

Далі наводимо ПРИКЛАД моделі 5-ти зон, які ми будемо використовувати за основу. Внесли їх в свій спортивний гаджет з урахуванням сфер ТВОЇХ ПЕРСОНАЛІЗОВАНИХ даних отриманих після максимального тесту. УВАГА, ми не несемо відповідальність за наслідки та результати, отримані при використанні НЕ персоналізованих в відповідних лабораторіях зон інтенсивності по пульсу.



**Приклад зон інтенсивності на ПОРСІ

Мій 1-й марафон

Пояснення

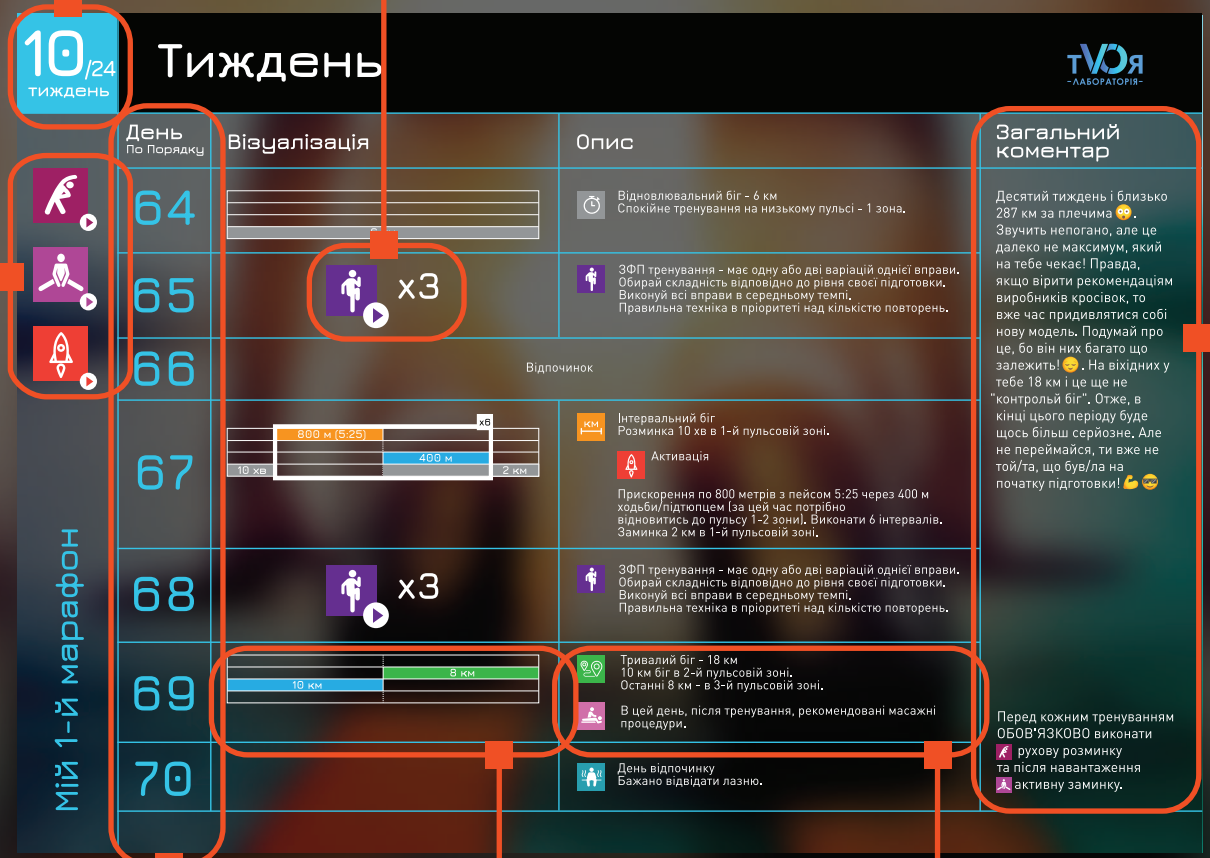
Мій 1-й марафон

1 Номер тижня

5 Відео для спеціального тренування та кількість його повторень

6 Загальна розминка, заминка та активація (відео)

7 Опис тижня та цікава інформація

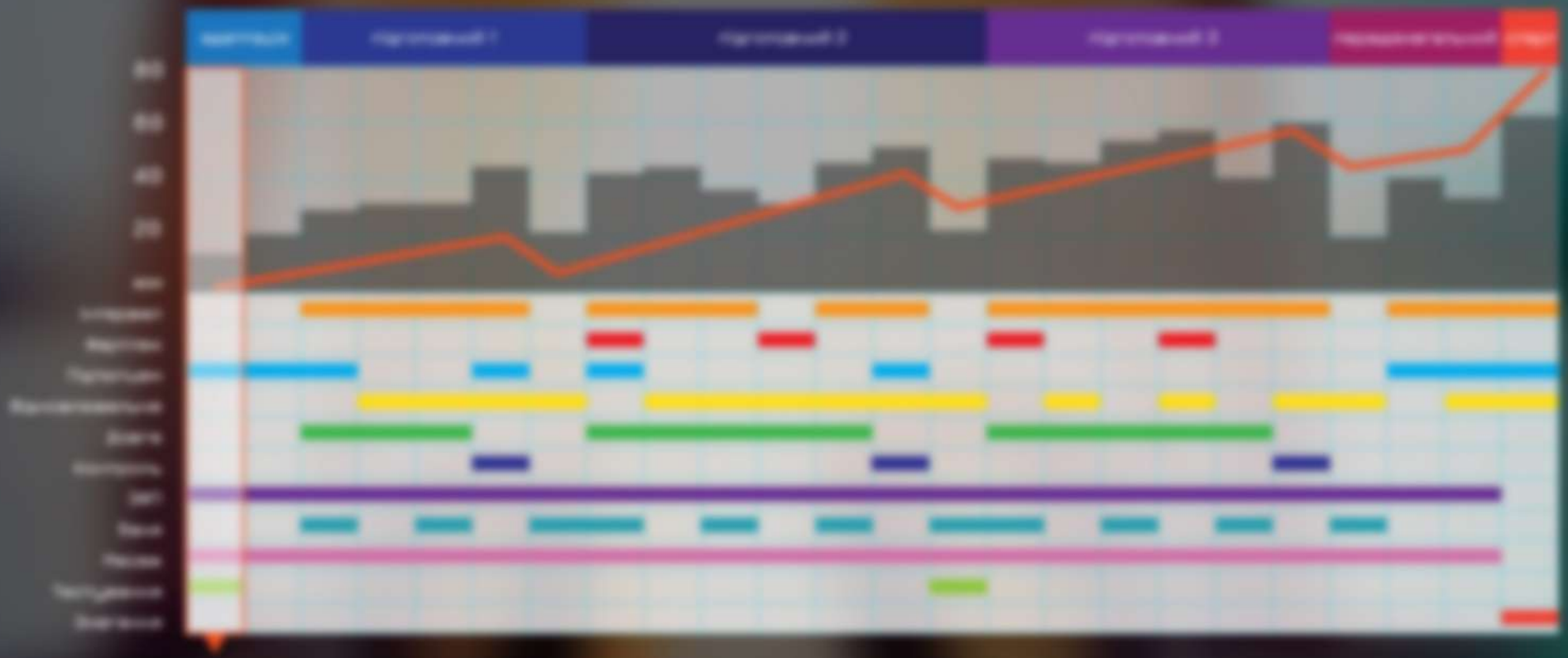


2 Номер тренування (можна співвіднести до дня тижня)

3 Візуалізація тренування

4 Опис тренування

Загальний план



Пакантекувальний тест

одним з основних тестів на виявлення зон витривалості на ЧСС є методика Фосбери з "Пакантекувальний тест з поступовим підвищенням витривалості". Залежно від антропометричних даних і спеціфіки обраного виду спорту, існує безліч варіацій цього тесту на відповідному обладнанні. Беговая дорожка, велоергометр, вестибулярний тренажер тощо.

Рассяк

це сукупність прийомів рефлекторно-м'язового впливу на тіло людини, що проводяться руками або спеціальними апаратами. Організм не залишається байдужим до цього впливу, реагуючи на нього різними функціональними змінами.

Лазнева парівня

тепло, вода, пар, різкі зміни температури, масаж навіть найпростіший - все це об'єднують стверзо комплекс подразників, на які організм відповідає відповідними реакціями. Шкіра називається орган м, виділяє лот через поти, виводить шкідливі речовини, звільняється від жиру, збуджуючи кліти. Поверхнеться працездатність стимулюю м'язи, ефект посилюється застосуванням масажу після парівня. Нервова напруженість знижується, знижується збудливість.

Міф 1-й марафон

Тиждень

тVOя -ЛАБОРАТОРІЯ-

Мій 1-й марафон

День По Порядку	Візуалізація	Опис
0		Перед початком тренувального циклу потрібно персоналізувати зони інтенсивності в спеціалізованій лабораторії.
1	5 км	Біг підтюпцем - 5 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
2	x2	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
3	Відпочинок	
4	5 км	Біг підтюпцем - 5 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
5	x2	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
6	8 км	Біг підтюпцем - 8 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
7		День відпочинку Рекомендовані масажні процедури.

Загальний коментар

Перший тиждень АДАПТАЦІЙНОГО періоду, мета якого почати привчати свій організм до "роботи" на низькому пульсі та підготовка опорно-рухового апарату до майбутнього навантаження. Кілометраж невеликий, як і інтенсивність. У разі затримки з початком тренувань, можна знехтувати цим тижнем (але не днем "0") задля потрапляння 168-го дня в день запланованих змагань.

Перед кожним тренуванням ОБОВ'ЯЗКОВО виконати рухову розминку та після навантаження активну заминку.

Тиждень

тVOя -ЛАБОРАТОРІЯ-

День По Порядку	Візуалізація	Опис
8	5 км	Біг підтюпцем - 5 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
9	x2	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
10	Відпочинок	
11	8 км	Біг підтюпцем - 8 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
12	x2	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
13	8 км	Біг підтюпцем - 8 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
14		День відпочинку Рекомендовані масажні процедури.

Загальний коментар

Другий тиждень АДАПТАЦІЙНОГО періоду також несе мету, закладену в назві самого періоду. Не поспішай зі збільшенням кілометражу та інтенсивності - все ще попереду. Поки звикай до режиму і визначися з правильним екіпіруванням, яке, в майбутньому, допоможе отримати кращий результат. Не дарма ми писали про пульсометр, відповідні твоїм антропометричним даним кросівки та одяг. Ти ж точно все уважно прочитав/ла?

Перед кожним тренуванням ОБОВ'ЯЗКОВО виконати рухову розминку та після навантаження активну заминку.

3 /24 тиждень

Тиждень

тVOя -ЛАБОРАТОРІЯ-

Мій 1-й марафон

День По Порядку	Візуалізація	Опис
15	5 км	Біг підтюпцем - 5 км Спокійне тренування на пульсі 2-ї зони.
16	x6 400 м (5:25) 200 м 10 хв 2 км	Інтервальний біг Розминка 10 хв в 1-й пульсовій зоні. Активація Прискорення по 400 метрів з пейсом 5:25 через 200 м ходьби/підтюпцем (за цей час потрібно відновитись до пульсу 1-2 зони). Виконати 6 інтервалів Заминка 2 км в 1-й пульсовій зон.
17	Відпочинок	
18	x3	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
19	8 км	Біг підтюпцем - 8 км Спокійне тренування на низькому пульсі в межах 1-2 зони.
20	10 км АП	Тривалий біг - 10 км Перше тривале тренування. Не забувай про дотримання питного режиму. В цей день, після тренування, рекомендовані масажні процедури.
21		День відпочинку Бажано відвідати лазню.

Загальний коментар

Ну от і все, понеслась!
Перший тиждень ПІДГОТОВЧОГО періоду. Тут ти вперше відчуєш, що таке "Інтервальний біг" та "Тривалий біг". Уважно дивись на завдання, бо в деяких вправах може бути відсутня знайома тобі пульсова зона. Якщо що, то так і задумано.
Також, уважно слідку, за вказаними в завданні метражем, ТЕМПОМ (ПЕЙСОМ) та пульсом.
Як цим всім правильно користуватися було детально описано на 5 сторінці

Перед кожним тренуванням ОБОВ'ЯЗКОВО виконати рухову розминку та після навантаження активну заминку.

Тиждень

тVOя -ЛАБОРАТОРІЯ-

Мій 1-й марафон

День По Порядку	Візуалізація	Опис
22	6 км	Відновлювальний біг- 6 км Спокійне тренування на низькому пульсі - 1 зона
23	x6 400 м (5:25) 200 м 10 хв 2 км	Інтервальний біг Розминка 10 хв в 1-й пульсовій зоні. Активація Прискорення по 400 метрів з пейсом 5:25 через 200 м ходьби/підтюпцем (за цей час потрібно відновитись до пульсу 1-2 зони). Виконати 6 інтервалів. Заминка 2 км в 1-й пульсовій зоні.
24	Відпочинок	
25	x3	ЗФП тренування - має одну або дві варіацій однієї вправи. Обирай складність відповідно до рівня своєї підготовки. Виконуй всі вправи в середньому темпі. Правильна техніка в пріоритеті над кількістю повторень.
26	x4 800 м (5:40) 400 м 10 хв 2 км	Інтервальний біг Розминка 10 хв в 1-й пульсовій зоні. Активація Прискорення по 800 метрів з пейсом 5:40 через 400 м ходьби/підтюпцем (за цей час потрібно відновитись до пульсу 1-2 зони). Виконати 4 інтервали. Заминка 2 км в 1-й пульсовій зоні.
27	12 км АП	Тривалий біг - 12 км Спокійне тренування на пульсі Аеробного порогу.
28		День відпочинку Рекомендовані масажні процедури.

Загальний коментар

Легке тренування в перший день і знову "Інтервальний біг". Спробуй полюбити його😊.Так як саме він збільшить твою "крейсерську" швидкість що, в свою чергу, зменшить загальний час подолання будь-якої дистанції. Також уважно дивись на метраж, кількість інтервалів, рекомендований ПЕЙС та пульс. Періодично вони будуть змінюватися від тренування до тренування. Тому не прогав це!😉

Перед кожним тренуванням ОБОВ'ЯЗКОВО виконати рухову розминку та після навантаження активну заминку.

ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ

ПОВНУ ВЕРСІЮ ПЛАНУ

ШУКАЙ НА САЙТІ

tvoyalab.com/plan