


МАРК  
КУГАН

СКОТТ  
ДУГЛАС

---

# БЕГ НА ЛИЧНЫЙ РЕКОРД




---

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ,  
НЕ ЖЕРТВУЯ ФИЗИЧЕСКИМ  
И МЕНТАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Перевод  
Дарьи Кириенко

МИОО

# Доступ к видео в Сети

Эту книгу дополняют 30 видеоклипов с упражнениями по технике бега и комментариями автора Марка Кугана. Символ  рядом с описанием упражнений и авторскими комментариями на страницах книги укажет вам на то, что есть дополнительные видеоматериалы.

Чтобы получить доступ, необходимо выполнить шаги, описанные ниже. Если понадобится помощь или возникнут вопросы, свяжитесь с нами по электронной почте [HKPropelCustSer@hkusa.com](mailto:HKPropelCustSer@hkusa.com).

Если вы впервые используете HKPropel:

1. Зайдите на сайт [HKPropel.HumanKinetics.com](http://HKPropel.HumanKinetics.com).
2. Нажмите на ссылку [New user? Register here](#) («Новый пользователь? Зарегистрироваться») на открывшемся экране.
3. Заполните форму создания учетной записи HKPropel.
4. Введите код доступа в точности, как показано ниже, включая дефисы. При следующих посещениях повторно вводить код не нужно.
5. Войдите на сайт [HKPropel.HumanKinetics.com](http://HKPropel.HumanKinetics.com), используя ваш логин, чтобы посмотреть доступный вам цифровой материал.

Если у вас уже есть учетная запись HKPropel:

1. Зайдите на сайт [HKPropel.HumanKinetics.com](http://HKPropel.HumanKinetics.com) и войдите в систему, используя свое имя пользователя (адрес электронной почты) и пароль.
2. После входа в систему перейдите в раздел Account («Учетная запись») в правом верхнем углу.
3. В разделе [Add Access Code](#) («Добавить код доступа») введите код доступа в точности, как показано ниже, включая дефисы.

**Код доступа: COOGAN1E-VXBA-VJKJ-H7NF**

После того как вы ввели код, перейдите на Dashboard («Панель управления») и выберите в Library («Библиотека») пункт Online Video («Онлайн-видео»). На экране появится страница Online Video с информацией о видео. В левой части экрана вы увидите список ссылок, соответствующих темам в тексте этой книги:

**Принципы тренировок Марка Кугана.**

**Быть сильным и здоровым.**

**Как увеличить скорость бега силой разума.**

**Как следовать планам тренировок.**

При нажатии на любую из ссылок загружается видеоплеер. Справа в плеере вы увидите подборку видеороликов по выбранной теме. Кликните на нужный вам ролик и просмотрите его в главном окне плеера. Настройки плеера (кнопки в нижней части главного окна) позволяют просматривать видео в полноэкранном режиме, включать и выключать субтитры, ставить клип на паузу и делать перемотку вперед или назад.

Срок действия лицензии на просмотр видео истекает через 7 лет после активации кода доступа. Вы можете в любое время проверить срок действия всех своих продуктов НКPropel в разделе My Account («Моя учетная запись»).

Для получения технической поддержки свяжитесь с нами по электронной почте НКPropelCustSer@hkusa.com. Если вы забыли свой пароль, вы можете в любой момент установить новый.

ТАБЛИЦА 1.1. Весенний журнал тренировок Хизер Маклин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Январь 2021					1 Утро: тренировка на стадионе 2 x 200 м: 600 м бега с высокой интенсивностью (1:32), 400 м за :60, 6 x 300 м за :46--:48 Вечер: 20 мин	2 30 мин	3 22,5 км [14 мили]
	4 12,9 км [8 миль], затем ускорения	5 Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	6 12,9 км [8 миль], затем ускорения	7 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	8 Утро: 20:00 темповая пробежка, 4 x 1:00 бы-стро / 1:00 легкий бег Вечер: 25 мин	9 30 мин	10 90 мин
	11 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 20 мин, затем ускорения	12 Утро: 6 x (1:30, 1 мин, 30 с) Вечер: 20 мин	13 12,9 км [8 миль]	14 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 4,8 км [3 мили]	15 Утро: 10 мин Вечер: 5 x 400 м за :72, 6 x 300 м за :48--:50	16 37 мин	17 23,3 км [14,5 мили]
	18 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин, затем ускорения	19 Утро: 6,4 км [4 мили] темпового бега (мили по 5:45; 5:35; 5:25; 5:26) Вечер: 27 мин	20 70 мин	21 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 30 мин	22 Утро: 10 мин	23 Утро: 20 мин	24 90 мин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	25 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 20 мин	26 70 мин	27 Утро: 30 мин Вечер: 6 x (35 с быстро, 1 мин легкий бег)	28 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	29 60 мин, перелет в Арканзас	30 Утро: 20 мин Вечер: 10 мин, ускорения, 5 мин	31 Забег на 1,6 км [1 миль] в помещении, победа за 4:27, последние 200 м за 30 с
<b>Март 2021</b>	1 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин	2 50 мин	3 60 мин	4 6,4 км [4 мили]	5 45 мин	6 35 мин	7 16,1 км [10 миль]
	8 Утро: 8 км [5 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили]	9 16,1 км [10 миль], включая 20 мин темпового бега	10 12,9 км [8 миль]	11 12,9 км [8 миль], затем ускорения	12 Утро: 9 повторов на Хартбрейк-Хилл Вечер: 6,4 км [4 мили]	13 6,4 км [4 мили]	14 90 мин
	15 Утро: 15,3 км [9,5 мили], затем ускорения Вечер: 20 мин	16 Утро: 7 x 800 м (2:28–2:32), 7 x 300 м (46–51) Вечер: 6,4 км [4 мили]	17 12,9 км [8 миль]	18 12,9 км [8 миль]	19 8 км [5 миль] прогрессивного бега (мили за 5:50; 5:35; 5:40; 5:30)	20 8 км [5 миль]	21 22,5 км [14 миль]
	22 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	23 Утро: 10 x 300 м за :47–:50 Вечер: 20 мин	24 16,1 км [10 миль]	25 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	26 Утро: 5 x 1,6 км [1 миль] за 5:13–5:20, 4 x 200 м за :29–:31	27 6,4 км [4 мили]	28 22,5 км [14 миль]
	29 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	30 Утро: 3 x 1 км за 3:00–3:03, 3 x 400 м за :63–:65, 2 x 200 м за :28–:31 Вечер: 6,4 км [4 мили]	31 12,9 км [8 миль]				

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Апрель 2021				1 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	2 20 мин разминка, боль в крестцово-под- вздошном суставе, не провела тренировку	3 Отдых	4 Отдых
	5 60 мин	6 4 x 200 м за :30-31, 4 x 500 м, при этом первые 400 м за :66- :67, 4 x 200 м за :28-30	7 14,5 км [9 миль]	8 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	9 2 x 1,6 км [1 миль] за 5:00, 4 x 800 м за 2:17-2:23, 4 x 400 м за :63, :62, :62, :58	10 12,9 км [8 миль]	11 20,9 км [13 миль]
	12 16,1 км [10 миль], затем ускорения	13 8 x 400 м за :65-:70	14 30 мин	15 Высотная тренировка во Флагстафе Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	16 Утро: 25 мин Вечер: 8 x 200 м за :30-:32	17 40 мин	18 16,1 км [10 миль]
	19 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	20 Утро: 15 мин Вечер: 5 x 800 м, 5 x 200 м	21 16,1 км [10 миль]	22 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 30 мин	23 Утро: 15 мин Вечер: 8 x 400 м за :63-:65	24 25 мин	25 19,3 км [12 миль]
	26 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили], затем ускорения	27 Утро: 8 x 1 км легкие интервалы (темп 5:20 на милло) Вечер: 20 мин	28 16,1 км [10 миль]	29 Утро: 60 мин, затем ускорения	30 Утро: 15 мин Вечер: 1200 м (круги по: :75, :75, :67), 600 м (1:42), 4 x 300 м (:46, :44, :45, :42), 600 м (1:36), 400 м (:60), 4 x 200 м (:29, :28, :28, :27)		



#### Отжимания

**Зачем их делать.** Отжимания укрепляют дельтовидные мышцы, грудные мышцы, трицепсы, предплечья и бицепсы. Они способствуют укреплению мышц брюшного пресса и нижней части спины, поскольку выполняются в упоре лежа. Это поддерживает и балансирует тело.

**Как их делать.** Встаньте на четвереньки, расставив руки чуть шире плеч. Не разгибайте локти полностью, старайтесь держать их слегка согнутыми. Затем вытяните ноги назад так, чтобы балансировать на руках и носках, расставив стопы на ширине бедер. Сожмите мышцы пресса и напрягите мышцы корсета (живот, спину и ягодицы), подтягивая пупок к позвоночнику. Во время упражнения сохраняйте прямую линию от головы до ног, не провисая в середине и не выгибая спину.

Медленно сгибая локти, опускайтесь, пока локти не окажутся под углом 90 градусов. Продолжая сокращать грудные мышцы и отталкиваясь руками, вернитесь в исходное положение. Выполните два подхода по 10–25 повторов.



### *Скручивания*

**Зачем их делать.** Скручивания укрепляют мышцы живота, помогающие поддерживать хорошую форму при беге. Они более безопасны, чем традиционные подъемы корпуса из положения лежа.

**Как их делать.** Лягте на пол, поставьте бедра под углом примерно 60 градусов. Не отрывая стоп от пола, скрестите запястья на груди. Это исходное положение. Поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки едва оторвались от пола, а тело образовало букву С. Сделайте выдох и задержитесь в таком положении на одну секунду. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 15–20 повторов.





#### Румынская становая тяга на одной ноге

**Зачем выполнять это упражнение.** Во время бега только одна нога поддерживает вес всего тела. Румынская становая тяга на одной ноге улучшает механику работы ноги. Именно поэтому это упражнение более актуально для бега, чем стандартная румынская становая тяга. Оно повышает выносливость мышц задней поверхности бедра и ягодиц, активизирует мышцы задней поверхности бедра и ограничивает излишнее прогибание поясницы, которое может произойти во время бега, улучшает баланс, внутреннюю координацию и силу стопы, устойчивость голеностопа и колена, а также функцию бедра.

**Как выполнять это упражнение.** Отработайте технику движения, прежде чем добавлять вес. Перенесите вес тела на правую ногу. Держите колени чуть согнутым. Не двигая бедрами, отставьте ягодицы назад и прогнитесь вперед от талии. Опустите левую руку и поднимите левую ногу. Держите правую руку параллельно телу или вытяните ее для сохранения равновесия.

Как только вы сможете выполнять это движение по 10 раз на каждую ногу с хорошей техникой, добавьте вес гантели или гири. Вес усложнит выполнение упражнения. Не жертвуйте правильной техникой ради большего веса. Выполните 5–10 повторов на правую ногу, затем 5–10 повторов на левую ногу.



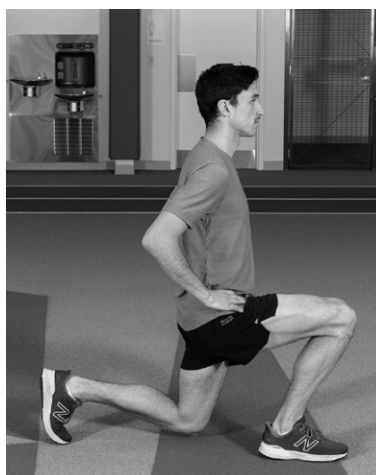
## Серия выпадов

**Зачем их делать.** Выпады — это простое и эффективное упражнение для развития силы четырехглавых мышц, ягодиц, задней группы мышц бедра, икроножных мышц и мышц корсета, что способствует улучшению техники бега и положительно влияет на результат. Они также улучшают равновесие, повышают подвижность в тазобедренных суставах, развивают координацию, увеличивают мышечную массу и силу, улучшают здоровье позвоночника и повышают устойчивость мышц корсета. Выпады относительно безопасны и не требуют специального оборудования.

### ▶ *Выпады на месте*

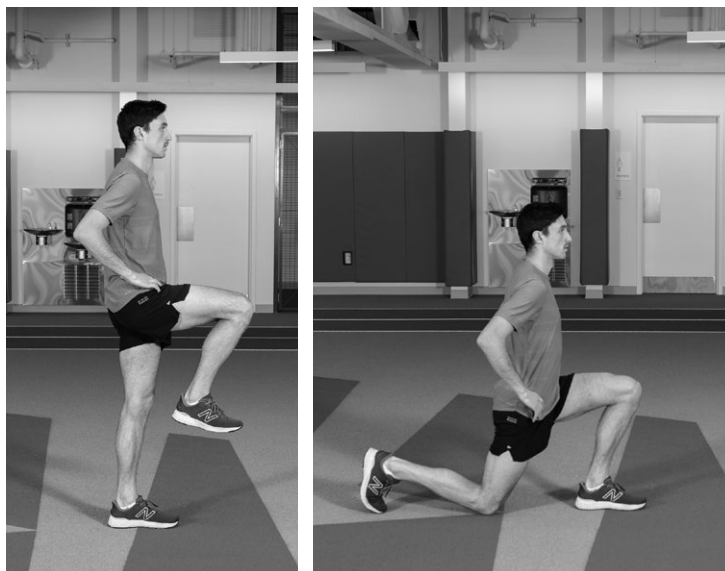
#### **Как выполнять это упражнение.**

Исходное положение — ноги на ширине плеч, вес тела на пятках. Сделайте шаг вперед правой ногой и согните оба колена, опустившись в выпад. В нижней точке оба колена должны находиться под углом 90 градусов. Чтобы вернуться в положение стоя, оттолкнитесь правой пяткой. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой. Выполните 10–15 повторов. Повторите с другой ногой.



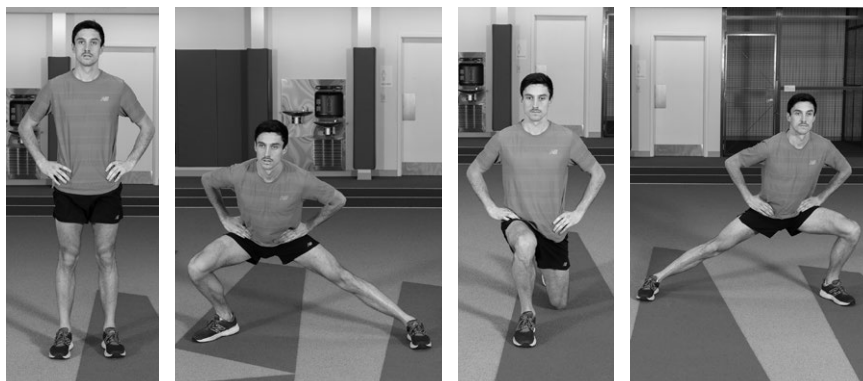
### ▶ *Выпады назад*

**Как выполнять это упражнение.** Исходное положение — ноги на ширине плеч, вес тела на пятках. Замахнувшись бедром вперед, отведите правую ногу назад за туловище и опустите колено к полу. Отталкиваясь левой пяткой, вернитесь в положение стоя. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой. Выполните 10–15 повторов. Повторите с другой ногой.



▶ *Выпады в четыре стороны*

**Как выполнять это упражнение.** Это упражнение похоже на выпад на месте, но вы делаете четыре выпада по одному в каждую сторону. Первое движение — выпад вперед (то же самое, что описанный выше выпад на месте). Затем сделайте выпад вправо, выпад назад и выпад влево. При выполнении выпадов вправо и влево не отводите таз назад. Выполните 4–5 повторов. Повторите с другой ногой.



### ▶ *Ходьба выпадами*

**Как выполнять это упражнение.** Исходное положение — ноги на ширине бедер, спина прямая, мышцы корсета напряжены, плечи расправлены, подбородок поднят. Смотрите прямо перед собой.

Сделайте широкий шаг вперед правой ногой примерно на 60 см, позволяя

при этом левой пятке естественным образом приподняться. Постарайтесь двигать руками естественно, согнув их в локтях под углом 90 градусов. Держите мышцы корсета напряженными и туловище в вертикальном положении. Согните оба колена, опустив заднее колено к земле. Остановитесь, не касаясь коленом пола. Опускаться к полу следует на вдохе.

Опираясь на правую пятку, выпрямите правую ногу, оторвав левую стопу от пола и поставив левую ногу примерно в 60 см перед собой. При выполнении этого шага старайтесь не наклонять туловище вперед от бедер. Выдохните, поднимаясь в исходное положение. Продолжайте шагать вперед с каждым выпадом, чередуя ноги. Выполните два подхода по 15–20 м или по 4–5 подходов на каждую ногу.



### ▶ *Болгарский выпад*

**Как выполнять это упражнение.** Выпад со скамьи — это продвинутый вариант обычного выпада. Интенсивность нагрузки повышается за счет того, что задняя стопа не стоит на полу, а опирается верхней частью на скамью. Поднимая заднюю стопу, вы увеличиваете нагрузку на переднюю



ногу и усиливаете работу четырехглавых мышц. Колено всегда должно находиться прямо над лодыжкой, даже при использовании скамьи. Выполните 10–15 повторов. Повторите с другой ногой.

#### *Мостик с опорой на плечи*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это еще одно упражнение, помогающее укрепить мышцы ягодиц и обеспечить их эффективную работу. Оно в значительной степени способствует предотвращению травм и укреплению мышц, выпрямляющих позвоночник.

**Как выполнять это упражнение.** Сядьте на пол, прислонившись спиной к длинному краю гимнастической скамьи или другой опоры, например дивана или стула, и поставив стопы на пол. Верхняя часть скамьи должна располагаться прямо под лопатками. Задействовав мышцы корсета и опираясь на пятки, поднимите бедра вверх, держа подбородок опущенным, чтобы не допустить чрезмерного прогиба спины. В верхней точке подъема сильно сожмите ягодицы, а затем медленно опустите их, не касаясь пола. Выполните от 10 до 15 повторов.



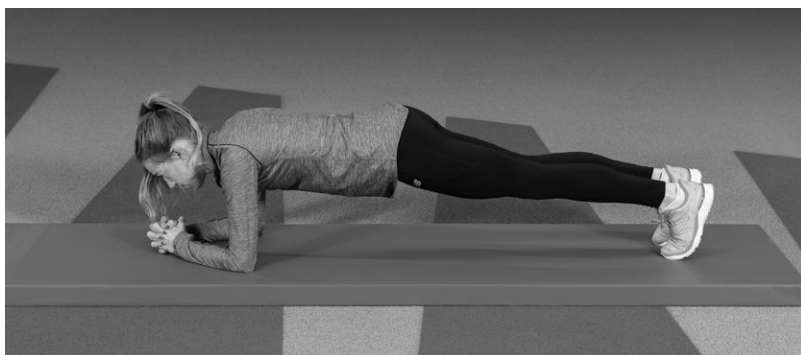
Если у вас нет скамьи, выполняйте упражнение «мостик на плечах». Это то же движение, но плечи при этом лежат на полу, а не на приподнятой опоре. В верхней точке туловище выпрямляется в прямую линию от плеч до коленей. Выполните от 10 до 15 повторов.

## Серия планок

**Зачем их делать.** Планка — это, пожалуй, лучшее упражнение для развития силы и устойчивости. Помимо мышц корсета, она дает нагрузку на плечи, спину, грудь, руки, ноги и ягодицы. Существует множество вариаций планки. Ниже приведены несколько моих любимых. Используя все эти вариации, вы сможете получить тренировку для всего тела.

### *Планка на предплечьях*

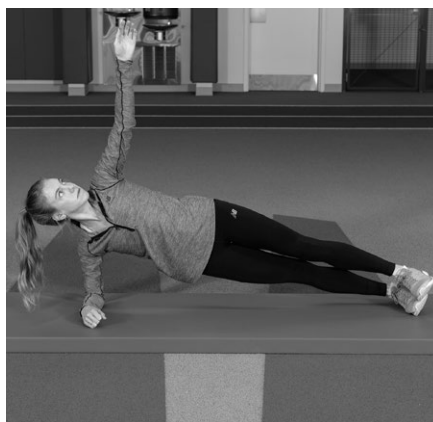
**Как выполнять это упражнение.** В позиции лицом к полу приподнитесь в планку на пальцах ног и предплечьях, опираясь телом на предплечья. Напрягите мышцы пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пят. Оставайтесь в таком положении 30–60 секунд.



### *Боковая планка на предплечьях*

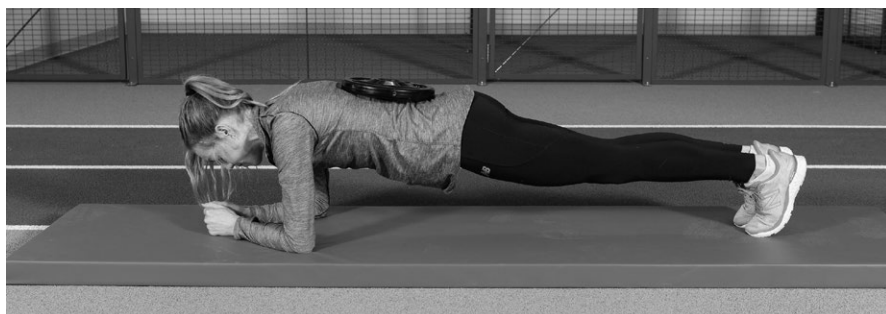
**Как выполнять это упражнение.** Встаньте в традиционную планку на предплечьях. Затем обопритесь на правое предплечье и поверните левое бедро на четверть оборота вправо. Держите бедра и плечи в одной плоскости. Левый бок должен быть обращен вверх, а правый — вниз. На протяжении всего упражнения держите в напряжении мышцы корсета. Напрягите мышцы пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пальцев ног. Оставайтесь в таком положении в течение 30–60 секунд. Повторите упражнение с левой рукой.





### *Планка на предплечьях с весом*

**Как выполнять это упражнение.** Встаньте в традиционную планку на предплечьях. После того как вы приняли исходное положение, попросите кого-нибудь положить вам на спину отягощение, чтобы было сложнее удерживать планку. Вес должен быть достаточным, чтобы усложнить выполнение упражнения. Однако если при этом спина прогибается, значит, вес слишком велик. Оставайтесь в таком положении 30–60 секунд.



### *Планка на гимнастическом мяче*

**Как выполнять это упражнение.** Встаньте в традиционную планку на предплечьях, поставив при этом предплечья на гимнастический мяч так, чтобы большая часть веса приходилась на предплечья. Напрягите мышцы

## Часть 1

пресса, сожмите ягодицы и держите тело прямым от головы до пальцев ног. Подвижность мяча усложняет выполнение упражнения. Держите планку 30–60 секунд.



### *Планка «дельфин»*

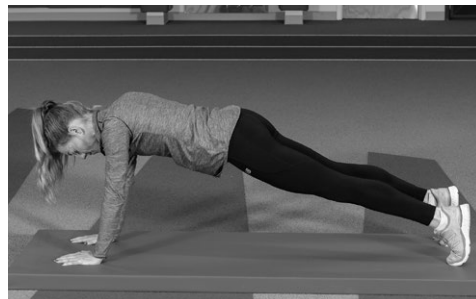
**Как выполнять это упражнение.** Этот вариант планки отлично подходит для развития подвижности и силы в бедрах и плечах. Начните с обычной планки на предплечьях. Вдохните, поднимая таз вверх, чтобы получилась перевернутая буква V. Задержитесь в таком положении на 15–30 секунд, а затем с выдохом медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 5–10 повторов.



▶ «Гусеница»

**Зачем выполнять это упражнение.** Эти упражнения отлично подходят для развития устойчивости и подвижности нижней части спины и мышц корсета. Это также отличное разминочное упражнение перед тренировкой.

**Как выполнять это упражнение.** Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Напрягите мышцы корсета, втянув живот и выведя таз слегка вперед. Глядя перед собой, согните бедра и колени и поставьте ладони на пол прямо перед ступнями. Не двигая ногами, шагайте ладонями вперед. Продолжайте, пока не окажетесь в положении упора лежа. Старайтесь опираться на носки. Не двигая ногами, начните движение ладонями назад к стопам. Выпрямитесь, вернувшись в исходное положение. Выполните от 5 до 10 повторов.



▶ «Раскладушка»

**Зачем выполнять это упражнение.**

Если вы много сидите, то ваши бедра могут потерять подвижность, а ягодицы — силу. Упражнение «Раскладушка» решает обе эти проблемы. Оно помогает укрепить наружные мышцы — вращатели бедра, тем самым повышая устойчивость. В результате снижается вероятность травм бедер, коленей и голеностопов, а также болей в пояснице.

**Как выполнять это упражнение.**

Лягте на правый бок, положив ноги одна на другую. Согните колени под углом 45 градусов. Бедра должны располагаться друг на друге. Подоприте голову согнутой в локте правой рукой. Левую руку поставьте на пояс, удерживая туловище в неподвижном состоянии. Активируйте мышцы пресса, втянув живот.

Держа стопы вместе, поднимите левое колено вверх как можно выше. Следите за тем, чтобы таз не двигался. Сделайте небольшую паузу, затем верните левую ногу в исходное положение. Выполните 10–15 повторов. Перевернитесь и повторите на другом боку.



▶ «Пожарный кран»

**Зачем выполнять это упражнение.**

Упражнение помогает укрепить и активизировать ягодичные мышцы и увеличить подвижность тазобедренных суставов.

**Как выполнять это упражнение.**

Исходное положение — на четвереньках, с прямой спиной. Втяните живот, чтобы задействовать мышцы брюшного пресса. Держа бедра параллельно и сохраняя угол 90 градусов



### 3. Быть сильным и здоровым



в левой ноге, поднимите левое колено в сторону и вверх как можно выше. Это поможет раскрыть левое бедро. Задержитесь на одну секунду. Затем верните левое колено на пол. Следите за тем, чтобы все это время были задействованы мышцы корсета и руки не сгибались в локтях.

Выполните от 10 до 20 повторов, затем повторите с другой ногой.

## Гибкость и подвижность

Вот еще одна область, над которой мне следовало бы больше работать в свое время. Большинство моих друзей и я сам привыкли выходить на пробежку после растяжки, которая заключалась в том, чтобы коснуться руками пальцев ног. Первый километр считался разминкой, а потом мы переходили на более привычный для нас темп. Я был редким исключением и редко получал травмы. Все остальные получали травмы довольно часто. Думаю, одной из причин этого было отсутствие разминки перед бегом.

С тех пор мы стали умнее. Моя команда перед каждой пробежкой выполняет короткий, но полный комплекс упражнений, цель которых — усилить кровоток и активизировать мышцы, чтобы бежать с хорошей техникой с первого шага. Это снижает риск травм, поскольку не нарушается рисунок бега, да и в целом бежать становится приятнее. Кроме того, мои бегуны могут пробежать первую милю немного быстрее при том же уровне усилий, а не тратить ее на разминку.

С заминкой после пробежек у меня дела обстояли лучше. Мне всегда было приятно потянуть мышцы задней поверхности бедер, четырехглавые мышцы и поясницу после часа или более бега по шоссе. Те, кто против растяжки, скажут, что нет никаких доказательств того, что она предотвращает травмы. Я с этим не спору. Но с растяжкой вы точно лучше себя чувствуете весь оставшийся день и на старте

пробежки на следующий день, чем если бы вы занялись повседневными делами сразу после тренировки.

Приведенные ниже упражнения улучшают гибкость и подвижность. С технической точки зрения гибкость обеспечивает удлинение мягких тканей, таких как мышцы, и помогает мягким тканям и суставам свободно двигаться. В практическом смысле мы говорим о способности легко выполнять полный диапазон движений. Хорошая гибкость и подвижность позволяют добиться наилучшей техники бега. Это помогает бежать быстрее при том же уровне усилий, чем при наличии ограничений в мягких тканях или суставах.

Этот комплекс упражнений представляет собой динамическую разминку, которую можно выполнять в помещении перед выходом на пробежку. Растяжка с ремнем полезна как до, так и после пробежки. Динамическая разминка перед пробежкой и растяжка с ремнем после пробежки — эффективная комбинация. Постарайтесь выполнять хотя бы несколько из этих упражнений до и после каждой пробежки. Это займет всего несколько минут. После тяжелых тренировок и длинных пробежек старайтесь найти время для полноценной растяжки после пробежки. На следующий день вы будете чувствовать себя намного лучше.

## Динамическая разминка перед бегом

### *Колено к груди и растягивание четырехглавой мышцы*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это упражнение улучшает гибкость и разогревает мышцы. Когда вы тянете колено к груди, вы растягиваете заднюю группу мышц бедра, аддукторы, а также мышцы бедер и ягодиц. При отведении колена назад растягиваются мышцы передней поверхности бедра — четырехглавые мышцы. Эта растяжка позволяет бежать более плавно.

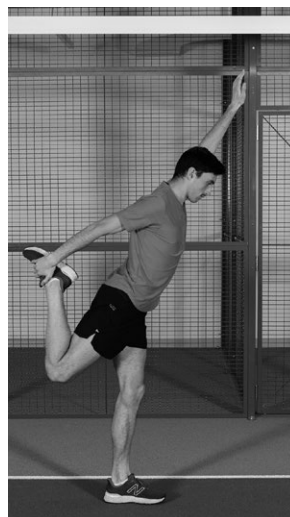
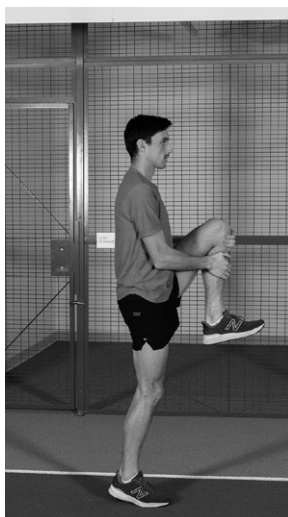
**Как выполнять это упражнение.** Сделайте пару шагов, затем обхватите одно колено обеими руками и подтяните его к груди. Вы должны почувствовать хорошую растяжку в верхней части задней поверхности бедра. Затем опустите ногу на землю, сделайте еще один шаг, возьмите ту же ногу



### 3. Быть сильным и здоровым

за лодыжку той же рукой и потяните ее назад к ягодицам, чтобы получить хорошую растяжку четырехглавой мышцы. Колено должно быть направлено к земле. Противоположная рука может тянуться вверх, усиливая растяжку.

Не наклоняйтесь слишком сильно в стороны и старайтесь держать осанку. На протяжении всего упражнения держите в напряжении мышцы корсета. Выполнив упражнение с одной стороны, сделайте еще один шаг и продолжите упражнение с другой ногой. Выполните от двух до четырех комплексов по 20 м (около 5–6 повторов) в каждом.



▶ *Махи ногами вперед и назад*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это отличное упражнение для расслабления передней поверхности бедра, а также ягодиц и задней поверхности бедра. У многих бегунов очень напряжены сгибатели бедра.

**Как выполнять это упражнение.** Обопритесь левой рукой на опору с левой стороны, например на стул или стену. Бедро и плечи должны смотреть строго вперед. Поднимите левую ногу, слегка согните ее в колене и подтяните колено как можно выше. Затем махните ногой назад, полностью разогнув ее за спиной. Вы должны отводить ногу назад с некоторым усилием, чтобы имитировать бег, но преувеличивать движение, чтобы получить полное растяжение на каждом конце диапазона гибкости. Выполните две серии по 10 упражнений для каждой ноги.



▶ *Махи ногами в стороны*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это упражнение увеличивает амплитуду движений в аддукторах, бедрах и подвздошно-большеберцовом тракте.

**Как выполнять это упражнение.** Встаньте лицом к стене или поставьте перед собой опору на расстоянии вытянутой руки. Упритесь обеими

### 3. Быть сильным и здоровым

руками в опору перед собой, держа плечи и бедра ровно. Вытяните правую ногу, слегка согнув ее в колене. Сделайте мах ногой вправо как можно выше, затем влево перед собой как можно дальше. Сохраняйте нормальную амплитуду движения, не напрягаясь в конце упражнения и не напрягая бедра при махе ногой. Выполните два подхода по 10 раз для каждой ноги.

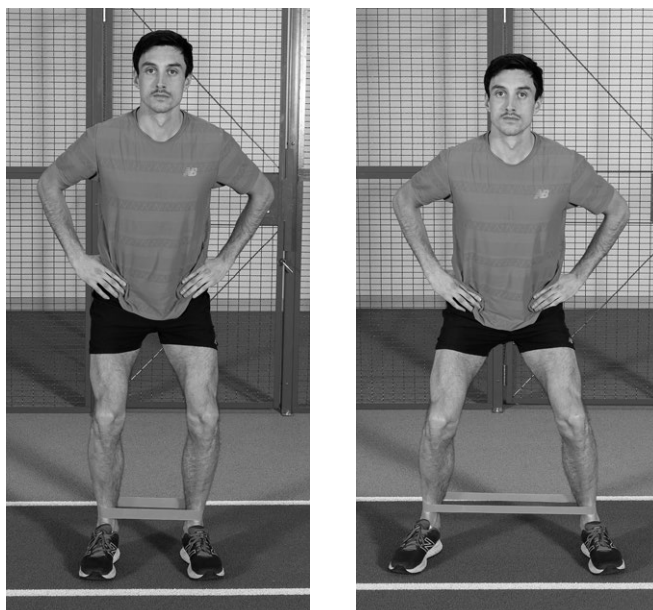


#### *Ходьба в сторону с лентой*

**Зачем выполнять это упражнение.** Помогает развить стабильность тазобедренного сустава и укрепить абдукторы. Ходьба в стороны с лентой активизирует мышцы ягодиц.

**Как выполнять это упражнение.** Наденьте небольшую ленту на обе лодыжки. Поставьте ноги на ширине бедер. Лента должна быть натянута, но не слишком. Слегка согните колени в полуприседе, чтобы активизировать ягодицы. Держите стопы на одной линии с бедрами и смотрите вперед, равномерно распределяя вес тела на обе ноги.

В полуприседе перенесите вес тела на одну ногу и сделайте шаг в сторону другой ногой. Во время выполнения упражнения держите бедра ровно. Старайтесь держать туловище наклоненным вперед. Спина должна быть прямой, а не округлой. Вы должны почувствовать напряжение в бедрах. Сделайте 10 шагов вправо, затем 10 влево.



## Растяжка с ремнем до и после бега

Этот вид растяжки технически известен как активная изолированная растяжка. В отличие от традиционной статической растяжки, при которой каждая поза держится до минуты, это динамический вид растяжки, когда каждая поза держится всего несколько секунд. Идея заключается в том, что вы задействуете мышцу, противоположную той, которую вы хотите растянуть, тем самым позволяя целевой мышце расслабиться и удлиниться. Например, чтобы растянуть заднюю группу мышц бедра, вы задействуете противоположную им группу мышц — четырехглавую мышцу бедра. Думаю, что динамическая растяжка лучше помогает расслабиться, чем статическая.

При выполнении этих упражнений используйте ремень, чтобы получить полную амплитуду движения. (Можно воспользоваться свернутым в рулон полотенцем.) В течение растяжки используйте ремень только для направления движения: не натягивайте его, чтобы сдвинуть ногу. Ближе к концу каждого движения слегка удлините растяжку, немного потянув за ремень.

### Серия упражнений на растяжку бицепса бедра с ремнем

**Зачем выполнять это упражнение.** Сильные и здоровые бицепсы бедра снижают риск их разрыва или растяжения во время бега. Удлинение бицепсов бедра также помогает предотвратить боли в коленях и вращение таза, которые могут стать причиной многих травм при беге.

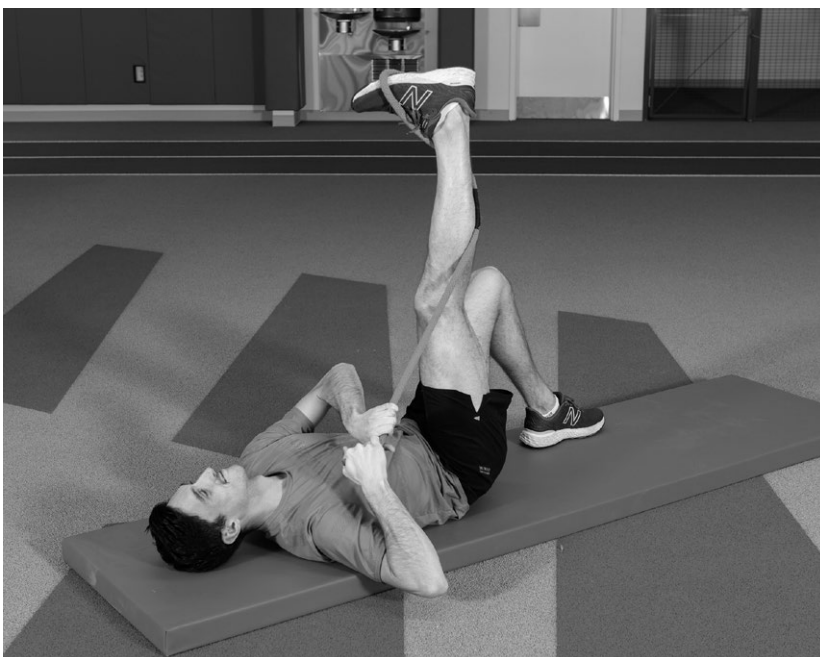
#### *Растяжка подколенных сухожилий на прямых ногах*

**Как выполнять это упражнение.** Лягте на спину, согнув одно колено и поставив стопу на землю. Сделайте петлю из ремня и поместите ее на нижнюю часть стопы прямой ноги. С помощью четырехглавой мышцы поднимите ногу как можно выше, направив стопу вверх. Возьмитесь за концы ремня обеими руками и поднимитесь по ней, сохраняя натяжение. В конце упражнения при помощи ремня мягко усильте растяжку. Опустите прямую ногу на пол. Каждый повтор должен занимать всего несколько секунд. Выполните 10 повторов на каждую ногу.



▶ *Растяжка наружного пучка бицепса бедра*

**Как выполнять это упражнение.** Начните так же, как и при растяжке бицепса бедра на прямой ноге, только после того, как вы закрепите петлю вокруг стопы, оберните ремень вокруг ноги так, чтобы он повернул стопу внутрь. Теперь сделайте то же движение, что и при растяжке прямой ноги, направив стопу внутрь. Выполните по 10 повторов на каждую ногу.



▶ *Растяжка внутреннего пучка бицепса бедра*

**Как выполнять это упражнение.** Начните так же, как и при растяжке бицепса бедра на прямой ноге, только после того, как вы закрепите петлю вокруг стопы, оберните ремень вокруг ноги так, чтобы он повернул стопу наружу. Теперь сделайте то же движение, что и при растяжке на прямой ноге, направив стопу наружу. Выполните по 10 повторов на каждую ногу.





▶ *Растяжка четырехглавых мышц*

**Зачем выполнять это упражнение.** Четырехглавые мышцы — одни из самых крупных мышц в теле. Увеличение амплитуды их движения поможет вам бежать быстрее и ровнее.

**Как выполнять это упражнение.** Лягте на бок, подогнув колени к груди. Положите нижнюю руку под бедро нижней ноги и обхватите ею внешнюю сторону стопы или используйте ремень, чтобы удерживать нижнюю ногу. Верхней рукой возьмитесь за подъем стопы верхней ноги. Держите колено согнутым, а ногу параллельной поверхности, на которой лежите.

Напрягите мышцы задней поверхности бедра и ягодиц и отведите верхнюю ногу назад настолько, насколько сможете, в конце растяжки помогая себе рукой. Выполните от 10 до 20 повторов на каждую сторону.



### Растяжка аддукторов

**Зачем выполнять это упражнение.** Аддукторы — это мышцы, расположенные на внутренней стороне бедра, они приводят ногу к центру тела. Сильные и здоровые аддукторы стабилизируют таз. При ускоренном беге или подъеме и спуске с холма аддукторы задействованы сильнее.

**Как выполнять это упражнение.** Лягте на спину, вытянув обе ноги вперед. Обхватите с внутренней стороны левую стопу петлей из ремня, затем пропустите ремень под левой голенью. Концы ремня находятся на внешней стороне левой ноги. Зафиксируйте левое колено и слегка поверните левую ногу внутрь.

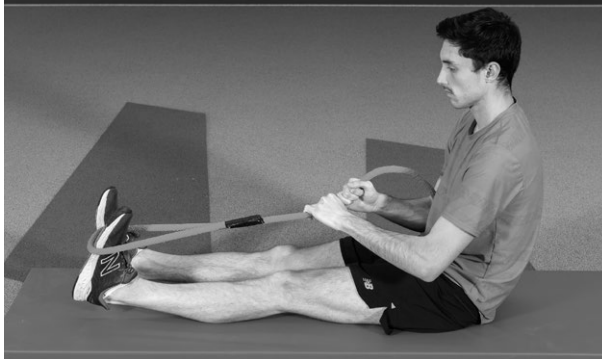
Используя мышцы внешней стороны левого бедра, отведите левую ногу в сторону от тела пяткой вперед. Сохраняйте натяжение ремня и помогите себе ремнем в конце растяжки. Выполните 10 повторов на каждой ноге.



### Растяжка мышц голени

**Зачем выполнять это упражнение.** Растяжка этих мышц предотвращает травмы голени, стопы и голеностопного сустава. Растяжка икроножной мышцы также поможет стабилизировать голеностоп и предотвратить проблемы с ахиллесовым сухожилием.

**Как выполнять это упражнение.** Сядьте, вытянув обе ноги перед собой. Обвяжите ремень вокруг стопы той ноги, которую вы хотите потянуть. Начиная с пятки, сгибайте стопу на себя по направлению к голени. В конце движения слегка помогите себе ремнем. Выполните два подхода по 10 повторов на каждую ногу.



## Техника бега

Некоторые тренеры никогда не говорят о технике бега. Фраза «Просто беги, детка!» подразумевает, что тело автоматически и естественно найдет оптимальную технику. Другие тренеры, даже работая со спортсменами высшего уровня, пытаются корректировать мельчайшие элементы техники, — например, как держать большие пальцы рук.

Я где-то посередине между этими двумя крайностями. Это правда, что у опытных бегунов техника обычно лучше, чем у новичков. Правда и то, что даже некоторые элитные бегуны могли бы бежать быстрее, если бы поработали над своей техникой. Если вы хотите бежать с максимальной отдачей, обратите внимание на технику. Но не стоит заикливаться на этом. Пытаясь существенно изменить свою технику, можно принести больше вреда, чем пользы.

Что это означает с практической точки зрения? Здесь важны два основных момента. Во-первых, я считаю, что все бегуны должны регулярно выполнять специальные беговые упражнения на технику. Во-вторых, мне нравится, когда бегуны концентрируются на хорошей технике при выполнении ускорений, а также время от времени

контролируют свою технику во время тренировок и соревнований. Но давайте сделаем шаг назад и рассмотрим, что же такое хорошая техника бега и почему она важна.

Можно отметить разные стили бега среди финалистов профессиональных забегов. Тем не менее большинство любителей, глядя на профессионалов, скорее всего, подумают: «Хотел бы я так выглядеть, когда бегу». Движения ног у них очень эффективны, даже у тех, кто выглядит нетипично, таких как бывшая рекордсменка мира в марафоне Пола Рэдклифф\*. У всех у них легкий шаг, и никто из них не выглядит так, будто при каждом шаге тормозит себя или вбивает сваи в землю. Их манера бега чем-то напоминает вращение колеса, при котором стопа поднимается почти к ягодицам (у марафонцев это движение ноги назад, как правило, меньше выражено, но все же оно присутствует в их беговом шаге). Эти элементы означают, что движение практически полностью направлено вперед. Это позволяет преодолевать максимальное расстояние с каждым шагом. Добавьте сюда высокую частоту шага — и получите рецепт быстрого бега.

Одна из причин, по которой лучшие бегуны являются лучшими, заключается в том, что их естественная техника бега эффективна. Тем не менее эти спортсмены регулярно работают над своей техникой, используя специальные беговые упражнения, силовые упражнения и свои условные знаки-напоминания. Если эти спортсмены считают, что улучшение беговой техники стоит их времени, то и вам, вероятно, следует уделить этому время.

Ниже приведены несколько упражнений на технику, которые помогают ее улучшить. Я убежден, что отличный способ совершенствовать технику — это понимать, что происходит с нашим телом. Когда мы устаем, наша техника, как правило, немного ухудшается. Я говорю своим бегунам, что нужно визуализировать легкость бега. Если во время тренировок и соревнований я кричу им: «Следи за телом!» — они знают, что нужно быстро просканировать себя с головы до пят и проверить, нет ли где-то зажатости. Прямо они держат голову или

---

\* На первый взгляд бег Пола Рэдклифф не похож на бег ее соперниц, главным образом из-за особенностей работы рук и движений плечевого пояса и головы. *Прим. науч. ред.*

она наклонена? Плечи опущены и расслаблены? Расслаблены ли руки и кисти? Соблюдается ли легкий наклон от лодыжек, а не от талии? Мягко ли и близко они приземляются к центру тяжести или же затягивают беговой шаг и стопы слишком сильно ударяются о землю?

Короткие быстрые пробежки после длинного бега или основной тренировки — прекрасное средство для работы над техникой. На каждой пробежке концентрируйтесь на одном элементе хорошей техники. Мне также нравится работать над техникой во время выполнения интервалов. Я могу сказать своим бегунам: «Следующий повтор бежим плавно и быстро» или «Ну-ка, посмотрим, легко ли будет пробежать 400 метров за 64 секунды». Достичь еще большей эффективности можно, если попросить друга снять вас на видео, когда вы бежите быстро. Полезно увидеть, как вы выглядите, и подумать, как исправить все замеченные недостатки.

Наконец, улучшить свою технику можно, внимательнее заботясь о своем теле. Упражнения на силу и подвижность, приведенные в этой главе, помогут в устранении недостатков и ограничений, мешающих правильному бегу. Регулярные перерывы в сидячей работе — например, правило двигаться в течение минуты каждый час рабочего дня — также будут способствовать тому, что ваша техника бега станет лучше, а ваше тело сможет поддерживать ее дольше.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕХНИКУ БЕГА

В идеале эти упражнения следует выполнять в качестве разминки перед тренировкой. Если это невозможно, делайте их в два других дня недели. В этом случае я рекомендую выполнять упражнения после пробежки на следующий день после интенсивной тренировки (по средам и субботам, если вы придерживаетесь одного из планов, представленных в главах 8–14).

### *Захлест голени*

**Зачем выполнять это упражнение.** Упражнение «Захлест голени» помогает научиться бегать на передней части стопы и сократить время контакта с землей, таким образом увеличивая скорость бега. Это

## Часть 1

упражнение задействует бицепсы бедра и расслабляет четырехглавые мышцы.

**Как выполнять это упражнение.** Исходное положение — ноги на ширине плеч, спина прямая, смотрим прямо перед собой. При выполнении упражнения сохраняйте осанку, не наклоняйтесь вперед или назад.

Стоя на носке правой ноги, слегка приподнимите левое колено, затем подтяните пятку левой ноги к ягодице и немного под нее. Не нужно пытаться ударять себя по ягодицам. Когда левая нога опустится обратно под центр тяжести и встанет на переднюю часть стопы, повторите то же движение правой ногой.

Продолжайте упражнение, медленно двигаясь вперед. Ноги должны двигаться быстро, но при этом продвижение вперед должно быть медленное. Выполните на отрезке в 20 м два-три раза, возвращаясь в исходную точку трусцой.



### Скипы А

Это отличное упражнение для бицепсов бедра и ягодиц. Оно улучшит технику и подвижность.

**Как выполнять это упражнение.** Слип А — это подскок, при котором бедро высоко поднимается, а затем быстро опускается. Когда вы поднимаете бедро, потяните на себя носки (пальцы ног направлены к голени).

### 3. Быть сильным и здоровым

Приземлившись, слегка оттолкнитесь от земли с небольшим подскоком, подняв противоположное колено. Отталкивайтесь передней третью стопы.

Держите осанку: голова поднята и взгляд прямо перед собой. Можно слегка наклониться вперед, подавшись вперед грудью. Движения руками такие же, как при беге. Сделайте два-три подхода по 20 м, возвращаясь в исходную точку трусцой.



#### Скипы Б

**Зачем выполнять это упражнение.** Как и скипы А, скипы Б прорабатывают бицепсы бедра и ягодицы, улучшая технику и подвижность.

**Как выполнять это упражнение.** Скип Б идентичен скипу А до верхней точки подъема бедра. В этот момент выпрямите ногу, насколько можете, и резко опустите маховым движением. Коснитесь земли передней третью стопы. При выполнении скипов Б стопа делает более хлесткое движение по сравнению со скипами А за счет выпрямления.

Движения руками такие же, как при беге. Держите осанку: голова поднята и взгляд прямо перед собой. При выполнении упражнения можно слегка наклониться вперед грудью. Сделайте два-три подхода по 20 м, возвращаясь в исходную точку трусцой.





 *Прыжки с ноги на ногу*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это упражнение гораздо более интенсивно, чем скипы А и Б. Прыжки с ноги на ногу улучшают мощность и эффективность бегового шага.

**Как выполнять это упражнение.** Смысл упражнения заключается в том, чтобы бежать утрированно, стараясь преодолеть как можно большее расстояние по вертикали и горизонтали при каждом шаге. Оттолкнитесь левой ногой, подняв в прыжке правое бедро до уровня пояса и выпрямив левую ногу. На мгновение задержитесь в воздухе и мягко приземлитесь на переднюю часть правой стопы. Продолжайте двигаться вперед.

Руки двигаются как при беге. Рука, противоположная ведущей ноге, выносится вперед для придания большего импульса. Если вам трудно сразу начать это движение, попробуйте пробежать несколько метров трусцой, а затем приступить к выполнению упражнения. Пробегите прыжками 20 м два или три раза, возвращаясь в исходную точку трусцой.

Важно помнить, что прыжки и скипы А и Б — это плиометрические упражнения, направленные на минимизацию времени контакта с землей. При их выполнении ударные нагрузки в момент соприкосновения

### 3. Быть сильным и здоровым

стопы с землей велики. Не следует делать эти упражнения больше, чем рекомендовано, — вам нужно получить преимущества для улучшения техники без увеличения риска травм.



#### *Кариока*

**Зачем выполнять это упражнение.** Это упражнение выполняется скрестным шагом в боковом направлении. Оно помогает улучшить подъем бедра и подвижность бедер. Это отличное упражнение для бегунов с зажатými бедрами. Еще кариока очень хорошо прорабатывает мышцы-стабилизаторы, которые помогают поддерживать правильное положение тела во время бега; активизирует ягодичные мышцы, бицепсы и сгибатели бедра; а также задействует мышцы корсета в поддержании стабильности.

**Как выполнять это упражнение.** Встаньте прямо, перенесите вес на переднюю часть стоп. Сделайте шаг правой ногой вперед и наискосок, занеся ее над левой ногой и позволяя тазу повернуться влево. Затем сделайте шаг влево левой ногой, при этом правая нога остается на земле. Теперь вы вернулись в исходное положение. Сделайте шаг правой ногой назад и наискосок. При этом таз поворачивается вправо. Не отрывая правую ногу от земли, сделайте шаг влево левой ногой и вернитесь в исходное положение. Двигайте руками как во время бега.

## Часть 1

Двигайтесь в боковом направлении, переступая ногой вперед и наискосок, а затем назад и наискосок. Когда освоите это движение, выполните его в обратном направлении с другой ноги. Выполните от двух до четырех подходов по 20 м в каждом направлении.



## Обувь для бега

Следует сказать несколько слов об обуви для бега, в частности потому, что она может влиять на технику бега.

Я не люблю ничего усложнять. Это касается и обуви для бега. Я считаю, что большинство бегунов должны использовать самую простую обувь, которая подходит им и у которой не слишком много наворотов. Важно чувствовать, что обувь становится продолжением вашего тела, не мешает и меняет ваш естественный беговой шаг. Лучшая похвала кроссовкам — это когда можно сказать, что во время бега вы не думаете о них.

Эта рекомендация относится к легким повседневным пробежкам. Большинство бегунов, участвующих в соревнованиях, предпочитают

**ТАБЛИЦА 7.1. Шестая неделя 16-недельного плана подготовки к 15 км — полумарафону с объемом бега более 56 км (35 миль)**

Неделя 6	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Легкий бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], бег 9,7– 12,9 км [6–8 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	84–113 км [52–70 миль]
----------	---	---	---	---	---	--	---	---------------------------

**ТАБЛИЦА 7.2. Седьмая неделя 8-недельного плана подготовки от 15 км / полумарафона к миле / 5000 м с объемом бега более 48 км (30 миль)**

Неделя 7	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкий бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], бег 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили, бег трусцой 400 м между интервалами, заминка 1,6– 3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, бег трусцой 800 м, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 метров шагом, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль] или отдых	52–80 км [32–50 миль]
----------	--	---	--	---	---	--	--	--------------------------

6-недельный план тренировок на милю: до 72 км (45 миль) в неделю

Период	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений х 150 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	48–64 км [30–40 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6 х 200 м в гору с ускорением как на милю, восстановление: бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	52–71 км [32–44 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 х 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с 400 м отдыха трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	50–69 км [31–43 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 800 м в темпе 3 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	50–71 км [31–44 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 800 м в темпе мили с отдыхом 400 м в темпе мили между всеми быстрыми отрезками, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/ трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	45–64 км [28–40 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений х 100 м	Забег на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	37–47 км [23–29 миль] (не считая забега)

6-недельный план тренировок на милю: 48–72 км (30–45 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений × 150 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,2–16,1 км [7–10 миль]	51–72 км [32–45 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,2–16,1 км [7–10 миль]	53–74 км [33–46 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51–72 км [32–45 миль]



<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 800 м в темпе 3 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51–72 км [32–45 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми отрезками, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–11,3 км [4–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 1,2 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	47–68 км [29–42 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м	Забег на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	35–45 км [22–28 миль] (не считая забега)

6-недельный план тренировок на милю: 64 км+ (40+ миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>	
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 6 ускорений x 150 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	68–98 км [42–61 миля]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 x 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	71–103 км [44–64 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 x 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 x 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 x 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом трусцой 400 м, 4 x 400 м в темпе мили с отдыхом трусцой 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	74–101 км [46–63 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 x 800 м в темпе 3 км, 2 x 400 м в темпе мили, бег трусцой 400 м между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 10–15 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16–22,5 км [10–14 миль]	71–101 км [44–63 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом трусцой 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 12 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16 км [8–10 миль]	64–90 км [40–56 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м	Соревнования на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8–11,3 км [5–7 миль]	37–47 км [23–29 миль] (не считая забега)

## 10-недельный план тренировок на милю: до 80 км (50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 x 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	53,1–74,0 км [33–46 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 x 200 м в гору с усилием как на милю, восстановление: легкий бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	57,9–74,0 км [36–46 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 x 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7–77,2 км [34–48 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 x 200 м, 4 x 400 м, 4 x 200 м в темпе мили. После 200 м бег трусцой 200 м, после 400 м бег трусцой 400 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	56,3–74,0 км [35–46 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 6 х 200 м в темпе мили через 200 м отдыха трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	58–82 км [36–51 миля]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	57,9–78,9 км [36–49 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 х 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 х 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	58–82 км [36–51 миля]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 х 800 м в темпе 3 км, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	61,2–80,5 км [38–50 миль]

<p><b>Неделя 9</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили], заминка 1,6 км [1 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 12 с на км [20 с на мило] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6 км [1 мили]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Обычный бег: 9,6 км [6 миль]</p>	<p>47–66 км [29–41 миль]</p>
<p><b>Неделя 10</b></p>	<p>Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 мили]</p>	<p>Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений × 100 м</p>	<p>Соревнования на 1,6 км [1 мили]</p>	<p>Обычный бег: 8 км [5 миль]</p>	<p>35,4–41,8 км [22–26 миль] (не считая забега)</p>

## 10-недельный план тренировок на милю: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 x 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	69,2–95 км [43–59 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	67,6–86,9 км [42–54 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 x 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начальная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–93,3 км [41–58 миль]



<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 200 м, 5 х 400 м, 4 х 200 м в темпе мили. С отдыхом 200 м трусцой после 200 м, 400 м трусцой после 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–86,9 км [39–54 мили]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 6 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–96,6 км [41–60 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 х 1,6 км [1 миля] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–96,6 км [44–60 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 х 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 х 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 х 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой после каждого отрезка, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	77,2–96,6 км [48–60 миль]

<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 х 800 м в темпе 3 км, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	74,0–96,6 км [46–60 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 1,2 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	60–82 км [37–51 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений х 100 м	Соревнования на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка в темпе чуть быстрее, чем легкая пробежка в среду: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	40,2–54,7 км [25–34 мили] (не считая соревнований)

## 10-недельный план тренировок на милю: 64+ км (40+ миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>	
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 x 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [2,5–3,0 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	70,8–103,0 км [44–64 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 200 м в гору с усилием как на милю, восстановление: быстрый бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] 9–12 с на км [1,5–2,0 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 x 800 м в темпе 5 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]. Или выходной	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–109,4 км [47–68 мили]

<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 200 м, 5 × 400 м, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой после 200 м, 400 м трусцой после 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [2,5–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–8 км [2–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	66,0–95,0 км [41–59 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 6 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–109,4 км [44–68 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 200 м в гору с усилием как на милю, восстановление: быстрый бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,3 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0–106,2 км [46–66 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе 800 м с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 1,6 км [1 милю] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой после каждого интервала, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,3 км [3–7 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–109,4 км [47–68 миль]

<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 х 800 м в темпе 3 км, 4 х 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 1,5–2,0 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–11,2 км [3–7 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–107,8 км [48–67 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м, 800 м, 800 м, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег / интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 1,2 с на км [20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой/трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4–90,1 км [40–56 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6–8 ускорений х 100 м	Соревнования на 1,6 км [1 миля]	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	40–57 км [25–35 миль] (не считая соревнований)

6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 X 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51,5–64,4 км [32–40 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии X (800 м + 400 м + 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, отдых 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9–74,0 км [36–46 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 X 400 м в темпе мили с отдыхом 20 м трусцой, 2 X 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 X 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 X 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 X 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 3,2 км [2 мили]	Легкий бег: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 X 400 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–69,2 км [32–43 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 x 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкий бег: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–64,4 км [29–40 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Легкий бег: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений x 100 м	Легкий бег: 4,8 км [3 мили], затем 4–6 ускорений x 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 9,7 км [6 миль]	29,0–35,4 км [18–22 мили] (не считая соревнований)



6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили], Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии × (800 м + 400 м + 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начинающая на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–83,7 км [41–52 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–88,5 км [41–55 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили], Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 х 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 мили]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 мили], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 х 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбы, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–14,5 км [8–9 мили]	57,9–72,4 км [36–45 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Или выходной	Легкий бег: 4,8 км [3 мили], затем 4–6 ускорений х 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 мили]	30,6–45,1 км [19–28 миль] (не считая забега)

6-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5–111,0 км [50–69 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии × (800 м + 400 м + 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9–106,2 км [49–66 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] темповый бег на 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	70,8–101,4 км [44–63 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9 км [8 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	72,4–101,4 км [45–63 мили]

<b>Неделя 5</b>	Выходной (предпочтительно) или легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 8 ускорений X 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 X 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений X 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 4 X 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64–82 км [40–51 миля]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 X 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений X 100 м. Или выходной	Легкий бег: 4,8 км [3 мили], затем 4–6 ускорений X 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	40,2–54,7 км [25–34 мили] (не считая забега)

12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: до 80 км (50 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	49,9–64,4 км [31–40 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 200 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2,4 км [1,5 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км, 400 м трусцой, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9–70,8 км [36–44 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	53,1–77,2 км [33–48 миль]

<b>Неделя 5</b>	<p>Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 1,6 км [1 миля] на 10 с медленнее темпа 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с перерывами по 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили].</p> <p>Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 3,2–4,8 км [2–3 мили]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]</p>	<p>57,9–70,8 км [36–44 мили]</p>
<b>Неделя 6</b>	<p>Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 1,6 км [1 миля] на 6 с на км [10 с на милю] медленнее темпа 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]</p>	<p>56,3–77,2 км [35–48 миль]</p>

<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	54,7–78,9 км [34–49 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого интервала, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–69,2 км [29–43 мили]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	48,3–74,0 км [30–46 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–72,4 км [33–45 миль]

<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 2,4 км [1,5 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 6,4–11,3 км [4–7 миль]	45,1–77,2 км [28–48 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Обычный бег: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	32,2–48,3 км [20–30 миль] (не считая забега)



12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	61,2–83,7 км [38–52 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	64,4–85,3 км [40–53 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 8 км [5 миль] на 25–30 с на отрезок 2,4 км [1,5 мили] медленнее, чем темп 5 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	62,8–85,3 км [39–53 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–9,7 км [5–6 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	59,5–85,3 км [37–53 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии 4 × 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе мили во второй с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 18–22 с на км [30–35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2–91,7 км [43–57 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 1,6 км [1 мили] на 6 с на км [10 с на милю] медленнее, чем темп 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе от мили до 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–90,1 км [44–56 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 мили] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	74,0–90,1 км [46–56 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановление 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	51,5–75,6 км [32–47 миль]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанцию 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	69,2–83,7 км [43–52 мили]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервальная лесенка: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 2 х 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миль], медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–90,1 км [42–56 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 х 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 х 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого, 4 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкий бег: 4,8–6,4 км [3–4 миль], затем 6 ускорений х 100 м	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	35,4–48,3 км [22–30 миль] (не считая забега)

## 12-недельный план тренировок к дистанции 5 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на миле], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	72,4–103,0 км [45–64 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 8 км [5 миль] на 20–25 с медленнее на отрезок 8 км [5 миль], чем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	74,0–104,6 км [46–65 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,0–9,7 км [5–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2–106,2 км [43–66 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 серии 4 × 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе мили во второй с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	72,4–104,6 км [45–65 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 1,6 км [1 миля] на 6 с на км [10 с на милю] медленнее, чем темп 5 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	83,7–109,4 км [52–68 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9–107,8 км [49–67 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановление: бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–93,3 км [39–58 миль]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км в первой серии и в темпе мили во второй с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Если соревнований нет — работа над чувством темпа: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанцию 5–8 км или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	77,2–103,0 км [48–64 мили]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервальная лесенка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м в темпе мили, 800 м темпе 5 км, 2 × 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 12–20 с на км [20–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	86,9–112,7 км [54–70 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Тренировка на чувство темпа: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	64,4–96,6 км [40–60 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	45,1–57,9 км [28–36 миль] (не считая соревнований)

6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 мили] в темпе на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	49,9–61,2 км [31–38 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	57,9–74,0 км [36–46 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км, 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,6 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] темпового бега 15 с на км [25 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]

<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,5–2,0 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–69,2 км [32–43 мили]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–64,4 км [29–40 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем несколько ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,6 км [6 миль]	29,0–35,4 км [18–22 мили] (не считая соревнований)



6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–83,7 км [41–52 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1200 м в темпе 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 5 км, 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–88,5 км [41–55 мили]

<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 80–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миль] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миль] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–14,5 км [8–9 миль]	57,9–72,4 км [36–45 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	30,6–45,1 км [19–28 миль] (не считая забега)

6-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 1,6 км [1 мили] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5–111,0 км [50–69 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее, чем темп 10 км, с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9–106,2 км [49–66 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 1200 м в темпе 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 5 км, 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 мили] в темпе 10 км, 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4–6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	70,8–101,4 км [44–63 мили]

<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9 км [8 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад, при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	72,4–101,4 км [45–63 мили]
<b>Неделя 5</b>	Выходной (желательно) или легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64–82 км [40–51 миля]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 8 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 4 ускорения × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	40,2–54,7 км [25–34 мили] (не считая соревнований)

## 12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: до 80 км (50 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [2,5–3,0 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	46,7–57,9 км [29–36 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановление: новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 2,2 с на км [3,5 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряя каждые километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7–64,4 км [34–40 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–8 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] на 20–30 с медленнее на 2,4 км [1,5 мили], затем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	56,3–74,0 км [35–46 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановление: новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [2,5–3,0 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–77,2 км [32–48 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–4,8 км [2–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–78,9 км [35–49 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–78,9 км [35–49 мили]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	45,1–67,6 км [28–42 мили]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — работа над чувством темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	49,9–75,6 км [31–47 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 2 × 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, между всеми интервалами по 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,2–1,8 с на км [20–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	60–82 км [37–51 миля]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 6,4–11,3 км [4–7 миль]	46,7–70,8 км [29–44 мили]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 400 м в темпе 5 км с перерывами по 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	25,7–38,6 км [16–24 мили] (не считая соревновательной)

12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 56–97 км (35–60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,5–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	56,3–83,7 км [35–52 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановление: разминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5–6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] на 20–30 с медленнее на 2,4 км [1,5 мили], затем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	67,6–88,5 км [42–55 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановление: разминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–9,7 км [5–6 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 1,5–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61,2–85,3 км [38–53 мили]



<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–88,5 км [39–55 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 800 м в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2–95,0 км [43–59 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	70,8–107,8 км [44–67 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в гору с усилием, как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–80,5 км [36–50 миль]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — тренировка на чувствительность: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4–91,7 км [40–57 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервальная лесенка: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили, отдых между всеми интервалами 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,2–1,8 с на км [20–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	67,6–85,3 км [42–53 мили]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка на чувство темпа: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	54,7–80,5 км [34–50 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	35,4–48,3 км [22–30 миль] (не считая забега)

12-недельный план тренировок к дистанции 10 км: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,5–2,0 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69–98 км [43–61 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием как на милю, восстановление: новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	71–98 км [44–61 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 3,2 км [2 мили] на 20–30 с медленнее на 3,2 км [2 мили], чем темп 10 км, с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	78,9–107,8 км [49–67 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на милю, восстановление: новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] на 1,5–2,0 с на км [25–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–104,6 км [42–65 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 22 с на км [3 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на миле], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–107,8 км [47–67 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]. Примечание: если вы делаете 8 повторений, разбейте их на 2 серии по 4 с отдыхом 800 м трусцой между сериями	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, 800 м бег трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 1 миля в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5–111,0 км [50–69 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 5 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5–111,0 км [50–69 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в гору с усилием на миле, восстановление: вильный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между 400 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–99,8 км [42–62 мили]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 серии по 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой между интервалами и 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Если соревнований нет — тренировка на чувстве темпа: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 5–8 км или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	69,2–104,6 км [43–65 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервальная лесенка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м в темпе мили, 800 м в темпе 5 км, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1200 м в темпе 10 км, 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1–107,8 км [51–67 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой после каждого, 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–95,0 км [41–59 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 12,9 км [8 миль]	45,1–57,9 км [28–36 миль] (не считая забега)

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона:  
до 97 км (60 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	57,9–78,9 км [36–49 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начинающая на 20–25 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на милю, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61–82 км [38–51 миля]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 x 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	61,2–86,9 км [38–54 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	64,4–91,7 км [40–57 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длиная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	67,6–96,6 км [42–60 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа полумарафона на последних 3 милях, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длиная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	69,2–96,6 км [43–60 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длиная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	62,8–91,7 км [39–57 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длиная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	61,2–85,3 км [38–53 мили]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 4 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от обычного до легкого 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанцию 10 км либо коротче или бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	66,0–91,7 км [41–57 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 x 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 14,5–19,3 км [9–12 миль]	62,8–88,5 км [39–55 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 x 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	58–82 км [36–51 миля]



<b>Неделя 12</b>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 мили], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 5 × 800 м в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]</p>	<p>Соревнования на дистанции от 15 км до полумарафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если забег на 15 км или полумарафон в воскресенье)</p>	<p>Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>35,4–54,7 км [22–34 мили] (не считая соревнований)</p>
----------------------	--	--	--	---	---	--	---	---

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег; разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в тепле полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в тепле 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	69,2–90,1 км [43–56 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег; разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начинающая на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	70,8–96,6 км [44–60 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповые интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 x 1,6 км [1 миля] в тепле 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 10 x 400 м в тепле 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	75,6–99,8 км [47–62 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег; разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в тепле полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	74,0–109,4 км [46–68 миль]

<p><b>Неделя 5</b></p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–11,3 км [5–7 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на миле], заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м труссой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль]</p>	<p>85,3–111,0 км [53–69 миль]</p>
<p><b>Неделя 6</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–12,9 км [5–8 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа полумарафона на последних 4,8 км [3 милиа], заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 600 м в гору с ускорением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]</p>	<p>80,5–112,7 км [50–70 миль]</p>
<p><b>Неделя 7</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м труссой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]</p>	<p>78,9–109,4 км [49–68 миль]</p>
<p><b>Неделя 8</b></p>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]</p>	<p>66,0–96,6 км [41–60 миль]</p>

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 600 м в гору с ускорением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	70,8–106,2 км [44–66 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 17,7–20,9 км [11–13 миль]	72,4–101,4 км [45–63 мили]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	61,2–93,3 км [38–58 миль]

<p><b>Неделя 12</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповые интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в тем- пе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миль]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоре- ний × 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]</p>	<p>Соревнования на дистанции от 15 км до полу- марафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если соревнования в воскресенье)</p>	<p>Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]</p>	<p>37–66 км [23–41 миль] (не считая соревнова- ний)</p>
-----------------------------	--	--	--	---	---	--	--	---

12-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 72+ км (45+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	74,0–103,0 км [46–64 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начинающая на 22 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–107,8 км [47–67 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповые интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 x 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 10–12 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1–112,7 км [51–70 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	78,9–119,1 км [49–74 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начинающая в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	90,1–125,5 км [56–78 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–12,9 км [5–8 миль], начинающая медленнее и ускоряясь до темпа полумарафона на последних 4,8 км [3 мили], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	85,3–125,5 км [53–78 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 10–12 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	80,5–120,7 км [50–75 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	74,0–104,6 км [46–65 миль]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль], затем 8 ускорений х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если забега нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	80,5–120,7 км [50–75 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль]	77,2–109,4 км [48–68 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миль] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 3,2–9,7 км [2–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	66,0–104,6 км [41–65 миль]



<p><b>Неделя</b> <b>12</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповые интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе полумарафона с отды- хом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]</p>	<p>Соревнования на дистанции от 15 км до по- лумарафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если сорев- нования в вос- кресенье)</p>	<p>Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]</p>	<p>40–66 км [25–41 миль] (не считая соревнова- ний)</p>
------------------------------------	--	--	--	---	---	--	---	---

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: до 97 км (60 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	43,5–67,6 км [27–42 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в целевом темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	48,3–64,4 км [30–40 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51,5–78,9 км [32–49 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	54,7–80,5 км [34–50 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	59,5–90,1 км [37–56 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	59,5–88,5 км [37–55 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–90,1 км [42–56 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	61–98 км [38–61 миля]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	В случае, если на следующий день соревнований: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции 10 км либо коротче или бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль] или 9,7–12,9 км [6–8 миль], если в субботу планируются соревнования	64,4–96,6 км [40–60 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	59,5–88,5 км [37–55 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 х 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–20,9 км [8–13 миль]	64,4–96,6 км [40–60 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии х (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км), 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 14,5–20,9 км [9–13 миль]	67,6–95,0 км [42–59 миль]

<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–9,7 км [3–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	62,8–88,5 км [39–55 миль]
<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 5 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль], последние 3,2 км [2 мили] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп марафона	51,5–70,8 км [32–44 мили]
<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–3 х 2,4 км [1,5 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	41,8–67,6 км [26–42 миль]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили], затем 6 ускорений х 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Соревнования на дистанции от 15 км до полумарафона или легкой пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если соревнования в воскресенье)	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	25,7–41,8 км [16–26 миль] (не считая соревнования)

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–72,4 км [35–45 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	61–82 км [38–51 миля]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	69,2–88,5 км [43–55 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0–99,8 км [46–62 мили]

<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–103,0 км [48–64 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль]	83,7–107,8 км [52–67 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановление как на 5 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль]	80,5–109,4 км [50–68 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на 10 км либо короче или легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], если в субботу запланированы соревнования	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль] или пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], если в субботу запланированы соревнования	67,6–111,0 км [42–69 миль]

<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Бег на холмистой местности: 12,9–16,1 км [8–10 миль] не-много быстрее обычного тренировочного темпа. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–25,7 км [12–16 миль]	78,9–101,4 км [49–63 мили]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 х 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 х 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановление: новительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	78,9–101,4 км [49–63 мили]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии х (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км) с отдыхом 400 м и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль] Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	75,6–104,6 км [47–65 миль]
<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 х 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль] Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–99,8 км [44–62 мили]



<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль], последние 3,2 км [2 мили] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее, чем темп марафона	59,5–80,5 км [37–50 миль]
<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	56,3–88,5 км [35–55 миль]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Соревнования на дистанции от 15 км до полумарафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если соревнования в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	30,6–48,3 км [19–30 миль] (не считая соревнований)

16-недельный план тренировок к дистанциям от 15 км до полумарафона: 56+ км (35+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега	
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–75,6 км [35–47 миль]	
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Выходной		Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–75,6 км [33–47 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	66,0–90,1 км [41–56 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	72,4–99,8 км [45–62 мили]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстанавительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	77,2–107,8 км [48–67 миль]

<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе полумара- фона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1–112,7 км [51–70 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 1,6 км [1 миль] в темпе полума- рафона с отдыхом 800 м трус- цой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили] Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	86,9–119,1 км [54–74 мили]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстано- вительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	85,3–123,9 км [53–77 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9– 16,1 км [8–10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на миллю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний х 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — ин- тервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 х 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнова- ния на дис- танции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль] или 9,7–12,9 км [6–8 миль], если на субботу за- планированы соревнования	64,4–123,9 км [40–77 миль]

<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег на холмистой местности: 12,9–16,1 км [8–10 миль] не- много быстрее обычного тре- нировочного темпа. Если хол- мов нет, то бег на б с на км [10 с на миле], быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 8–10 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	85,3–112,7 км [53–70 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 x 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 800 м трусцой, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восста- новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	83,7–111,0 км [52–69 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 2 серии x (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафо- на, 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км) с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, за- минка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	82,1–117,5 км [51–73 миль]
<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумара- фона, 800 м трусцой, 6 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], за- тем 8 ускоре- ний x 100 м	Интервалы: разминка 3,2– 4,8 км [2–3 мили], 8 x 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–29,0 км [14–18 миль]	79–114 км [49–71 миль]

<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 15 с на км [25 с на миль], медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль], последние 3,2 км [2 мили] на 3–6 с на км [5–10 с на миль], быстрее, чем темп марафона	64,4–88,5 км [40–55 миль]
<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 х 3,2 км [2 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 1,6 км [1 миль] трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений х 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 х 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4–96,6 км [40–60 миль]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений х 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Соревнования на дистанции от 15 км до полумарафона или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если соревнования в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	32,2–53,1 км [20–33 мили] (не считая соревнования)

## 12-недельный план тренировок к марафону: до 108 км (67 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	46,7–75,6 км [29–47 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400–500 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	57,9–80,5 км [36–50 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	57,9–80,5 км [36–50 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 6,4 км [4 мили]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	57,9–88,5 км [36–55 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1 200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–29,0 км [14–18 миль]	69,2–99,8 км [43–62 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 8 км [5 миль] в темпе марафона	74,0–107,8 км [46–67 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: беговой разминки нет, 16,1–20,9 км [10–13 миль], на последних 8 км [5 миль] постепенно увеличивать темп, чтобы бежать последний километр в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 800 м немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями (т. е. 800 м трусцой после 4-го интервала), заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 27,4–32,2 км [17–20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе марафона	67,6–99,8 км [42–62 мили]

<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 29,0–35,4 км [18–22 мили]	69,2–101,4 км [43–63 мили]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] на 2–3 с на км [3–5 с на милю] быстрее темпа марафона, 800 м трусцой, 6 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений x 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если забегает — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 x 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции 10 км либо короче или бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]	Длинная пробежка: 25,7–29,0 км [16–18 миль], последние 6,4 км [4 мили] в темпе марафона	77,2–106,2 км [48–66 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9 км [8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	60–98 км [37–61 миля]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 x 4,8 км [3 мили] с отдыхом 800 м трусцой, 1-й и 3-й интервалы в темпе марафона, 2-й интервал в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	56,3–85,3 км [35–53 мили]



<b>Неделя 12</b>	<p>Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 x 800 м в темпе полу- марафона с отдыхом 400 м трус- цой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений x 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]</p>	<p>Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если мара- фон в воскре- сенье)</p>	<p>Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]</p>	<p>34–60 км [21–37 миль] (не считая день марафона)</p>
----------------------	---	---	--	---	---	--	---	--

12-недельный план тренировок к марафону: 56–113 км (35–70 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	59,5–78,9 км [37–49 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [35 с на милю] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	64–82 км [40–51 миля]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	69,2–86,9 км [43–54 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Обычный бег: 6,4 км [4 мили]	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 20,9–25,7 км [13–16 миль]	64,4–85,3 км [40–53 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–29,0 км [14–18 миль]	78,9–106,2 км [49–66 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная медленнее и ускоряясь до темпа марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восставительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 8 км [5 миль] в темпе марафона	89–114 км [55–71 миля]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Темповый бег: беговой разминки нет, 16,1–20,9 км [10–13 миль], на последних 8 км [5 миль] постепенно увеличивать темп, чтобы бежать последний километр в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии по 4 × 800 м немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой между интервалами и 800 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 27,4–32,2 км [17–20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе марафона	80,5–103,0 км [50–64 мили]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 29,0–35,4 км [18–22 мили]	69,2–101,4 км [43–63 мили]

<p><b>Неделя 9</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] на 2–3 с на км [3–5 с на милью] быстрее темпа марафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Соревнования на дистанции 10 км либо коротче или бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]</p>	<p>Длинная пробежка: 25,7–29,0 км [16–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] немного быстрее темпа марафона</p>	<p>87–114 км [54–71 милья]</p>
<p><b>Неделя 10</b></p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было — темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9 км [8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]</p>	<p>69,2–104,6 км [43–65 миль]</p>
<p><b>Неделя 11</b></p>	<p>Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 4,8 км [3 мили] с отдыхом 800 м трусцой, 1-й и 3-й интервалы в темпе марафона, 2-й интервал в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]</p>	<p>72,4–103,0 км [45–64 миль]</p>
<p><b>Неделя 12</b></p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 милья]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной</p>	<p>Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]</p>	<p>Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если марафон в воскресенье)</p>	<p>Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]</p>	<p>40,2–62,8 км [25–39 миль] (не считая день марафона)</p>

## 12-недельный план тренировок к марафону: 72+ км (45+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	75,6–101,4 км [47–63 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль], начиная на 20 с на км [35 с на миле] медленнее, чем темп 10 км, и ускоряясь каждый километр по 3–6 с на км [5–10 с на миле], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400–500 м в гору с усилением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–103,0 км [48–64 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 2,4 км [1,5 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	85,3–111,0 км [53–69 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	78,9–117,5 км [49–73 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	88,5–117,5 км [55–73 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная немного медленнее и ускоряясь до темпа марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 8 км [5 миль] в темпе марафона	90,1–127,1 км [56–79 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Темповый бег: беговой разминки нет, 20,9 км [13 миль], на последних 8 км [5 миль] постепенно увеличивать темп, чтобы бежать последний километр в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 серии по 4 × 800 м немного медленнее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусой между интервалами и 800 м трусой между сериями, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль], последние 3,2 км [2 мили] в темпе марафона	98,2–123,9 км [61–77 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили], Или выходной	Длинная пробежка: 32,2–35,4 км [20–22 мили]	85–114 км [53–71 миля]

<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] на 2–3 с на км [3–5 с на миль] быстрее темпа марафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: бег от легкого до обычного 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции 10 км или коротче или бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 25,7–29,0 км [16–18 миль], последние 6,4 км [4 мили] немного быстрее темпа марафона	86,9–120,7 км [54–75 миль]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования — легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если забега не было — темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9 км [8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 20,9–24,1 км [13–15 миль]	77,2–111,0 км [48–69 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 4,8 км [3 мили] с отдыхом 800 м трусцой, 1-й и 3-й интервалы в темпе марафона, 2-й интервал в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	74,0–109,4 км [46–68 миль]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	40–66 км [25–41 миль] (не считая день марафона)

16-недельный план тренировок к марафону: до 105 км (65 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Выходной	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	41,8–61,2 км [26–38 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	45,1–64,4 км [28–40 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в обычном темпе. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Выходной	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	51,5–70,8 км [32–44 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	54,7–72,4 км [34–45 миль]



<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе ма- рафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на миле], заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускорен- ный × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с уси- лием как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	64,4–83,7 км [40–52 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускорен- ный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	64,4–85,3 км [40–53 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 8 км [5 миль] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миля] в темпе марафо- на, 400 м в темпе мили с отды- хом 200 м трусцой между все- ми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	69,2–86,9 км [43–54 мили]

<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции от 10 км до полумарафона или легкой пробежки: 1,6–6,4 км [1–4 мили]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	75,6–104,6 км [47–65 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были соревнования на 10 км, прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе марафона или немного быстрее с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было или были соревнования на 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	51,5–96,6 км [32–60 миль]

<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Бег на холмистой местности: 16,1–19,3 км [10–12 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Выходной	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	67,6–88,5 км [42–55 миль]
<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 3,2 км [2 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции от 10 км до полумарафона. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	75,6–103,0 км [47–64 мили]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были соревнования на 10 км, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]. Если соревнования в выходной не было или соревнования на 10 км, длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль]	48,3–83,7 км [30–52 мили]

<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 4,8–12,9 км [3–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 800 м в темпе, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2–35,4 км [20–22 мили]	75,6–99,8 км [47–62 мили]
<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем темп марафона	64,4–85,3 км [40–53 мили]
<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 4,8 км [3 мили] в темпе марафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	53,1–75,6 км [33–47 миль]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	29,0–45,1 км [18–28 миль] (не считая день марафона)

16-недельный план тренировок к марафону: 64–121 км (40–75 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–75,6 км [33–47 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	57,9–80,5 км [36–50 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6–8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4–86,9 км [40–54 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе ма- рафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на милью], заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 11,3– 14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускорен- ный × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 600 м в гору с уси- лением как на 5 км, восстанови- тельный бег вниз, заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	77–98 км [48–61 милья]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 11,3– 14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], за- тем 8 ускорен- ный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	75,6–103,0 км [47–64 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 8 км [5 миль] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 11,3– 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 милья] в темпе 10 км, 1,6 км [1 милья] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 милья] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 милья] в темпе марафо- на, 400 м в темпе мили с отды- хом 200 м трусцой между все- ми интервалами, заминка 1,6 км [1 милья]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	83,7–106,2 км [52–66 милья]

<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции от 10 км до полумарафона или легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	80,5–120,7 км [50–75 миль]
<b>Неделя 9</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были на 10 км, прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр по 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 1,6 км [1 миля] в темпе марафона или немного быстрее с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	66,0–117,5 км [41–73 мили]
<b>Неделя 10</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Бег на холмистой местности: 16,1–19,3 км [10–12 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]	82,1–109,4 км [51–68 миль]

<b>Неделя 11</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 3,2 км [2 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 8–10 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования на дистанции от 10 км до полумарафона или легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	80,5–119,1 км [50–74 мили]
<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были на 10 км, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 1,6 км [1 миля] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км) с отдыхом 400 м трусцой между сериями, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]. Если соревнований не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль]	67,6–112,7 км [42–70 миль]
<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2–35,4 км [20–22 мили]	86,9–109,4 км [54–68 миль]



<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем целевой темп марафона	67,6–91,7 км [42–57 миль]
<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 4,8 км [3 мили] в темпе марафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	62,8–91,7 км [39–57 миль]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–9,7 км [2–6 миль]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	29,0–48,3 км [18–30 миль] (не считая день марафона)

## 16-недельный план тренировок к марафону: 56+ км (35+ миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–75,6 км [35–47 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53–82 км [33–51 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег на холмистой местности: 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на мило] быстрее темпа обычного бега	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 1,6 км [1 мили] в темпе полумарафона с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	66,0–85,3 км [41–53 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8,0–9,7 км [5–6 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	72–98 км [45–61 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–11,3 км [6–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на мило], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600 м в гору с усилием как на 5 км, восставновительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	78,9–109,4 км [49–68 миль]

<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	82,1–117,5 км [51–73 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 8 км [5 миль] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миль] в темпе 10 км, 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 1200 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 800 м в темпе 5 км, 1,6 км [1 миль] в темпе марафона, 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	83,7–112,7 км [52–70 мили]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 600–800 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования на дистанции от 10 км до полумарафона или легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 22,5–25,7 км [14–16 миль]	90,1–119,1 км [56–74 мили]

<p><b>Неделя 9</b></p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были на 10 км, прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12,9–16,1 км [8–10 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 2–3 с на км [3–5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 9,7–14,5 км [6–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 × 1,6 км [1 миля] в темпе марафона или немного быстрее с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]</p>	<p>Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]. Если соревнований нет, не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]</p>	<p>72,4–130,4 км [45–81 миль]</p>
<p><b>Неделя 10</b></p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Бег на холмистой местности: 16,1–19,3 км [10–12 миль] в темпе обычного бега. Если холмов нет, то бег на 6 с на км [10 с на милю] быстрее темпа обычного бега</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной</p>	<p>Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль]</p>	<p>88,5–115,9 км [55–72 мили]</p>
<p><b>Неделя 11</b></p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 3,2 км [2 мили] в темпе марафона с отдыхом 800 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]</p>	<p>Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>В случае, если на следующий день соревнования: легкая пробежка 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Если соревнований нет — бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]</p>	<p>Соревнования от 10 км до полумарафона или легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]</p>	<p>90,1–117,5 км [56–73 мили]</p>

<b>Неделя 12</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если в субботу были соревнования на 15 км или длиннее, обычный бег 12,9–16,1 км [8–10 миль]. Если соревнований не было или были на 10 км, темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 9,7–12,9 км [6–8 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км, 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафона, 1,6 км [1 миль] в темпе полумарафона, 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м между интервалами и по 800 м между подходами трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Если были соревнования 15 км или длиннее, легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]. Если соревнований не было или дистанция 10 км, длинная пробежка: 29,0–32,2 км [18–20 миль]	72,4–128,7 км [45–80 миль]
<b>Неделя 13</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 6 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 32,2–35,4 км [20–22 мили]	90,1–123,9 км [56–77 миль]
<b>Неделя 14</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 24,1–29,0 км [15–18 миль], последние 3,2 км [2 мили] быстрее, чем целевой темп марафона	72–98 км [45–61 миль]

<b>Неделя 15</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Темповые интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 x 4,8 км [3 мили] в темпе марафона с отдыхом 1,6 км [1 миля] трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–9,7 км [4–6 миль] в темпе марафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 1,6–9,7 км [1–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	66,0–101,4 км [41–63 мили]
<b>Неделя 16</b>	Выходной	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–9,7 км [2–6 миль]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Марафон или легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили] (если марафон в воскресенье)	Длинная пробежка: 14,5–19,3 км [9–12 миль]	30,6–54,7 км [19–34 мили] (не считая день марафона)

**8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях:  
до 72 км (45 миль) в неделю**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полуарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	51,5–67,6 км [32–42 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстанавительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полуарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	49,9–67,6 км [31–42 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с ускорением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–5 × 800 м в темпе 10 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8 км [5 миль], начиная в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	54,7–72,4 км [34–45 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег и интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	53,1–69,2 км [33–43 мили]



8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях:  
56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	64,4–86,9 км [40–54 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстанавительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	59,5–88,5 км [37–55 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 3 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	67,6–90,1 км [42–56 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 10–12 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9–86,9 км [36–54 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору; разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в гору с ускорением как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–90,1 км [41–56 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м в темпе 10 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 8 км [5 миль], начинающая в темпе марафона и ускоряясь каждый километр на 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–93,3 км [39–58 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	66,0–88,5 км [41–55 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–90,1 км [39–56 миль]

**8-недельный план тренировок для подготовки к серии соревнований на разных дистанциях:  
72+ км (45+ миль) в неделю**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	78,9–104,6 км [49–65 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 x 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 x 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстание новительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	74,0–104,6 км [46–65 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 4 x 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 x 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	83,7–109,4 км [52–68 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12 x 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	72,4–103,0 км [45–64 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–6 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Бег в гору: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в гору с усилием как на 5 км, восстановительный бег вниз, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	82,1–109,4 км [51–68 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 10 км, 200 м трусцой, 200 м в темпе мили, 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 км [5 миль], начиная в темпе маратона и ускоряясь каждый километр на 3 с на км [5 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	78,9–109,4 км [49–68 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег и интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4 км [4 мили] в темпе полумарафона, 800 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	82,1–106,2 км [51–66 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] в темпе полумарафона, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	74,0–106,2 км [46–66 миль]

8-недельный план тренировок для периода частых соревнований: до 72 км (45 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–72,4 км [32–45 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	51,5–72,4 км [32–45 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–4 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]

<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–5 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнования или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]

<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–4 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили, 400 м трусцой между всеми ин- тервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8– 6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или лег- кая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8– 6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	49,9–72,4 км [31–45 миль]

8-недельный план тренировок для периода частых соревнований: 56–89 км (35–55 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8– 8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]	56,3–88,5 км [35–55 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 4–6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] бы- стрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], за- тем 6 ускоре- ний × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8– 8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] мед- леннее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Соревнова- ния или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]	56,3–88,5 км [35–55 миль]



<b>Неделя 3</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2–4 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускоренный × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>
<b>Неделя 4</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускоренный × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>
<b>Неделя 5</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускоренный × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускоренный × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>

<b>Неделя 6</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт не, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>
<b>Неделя 7</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–5 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили, 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт не, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>
<b>Неделя 8</b>	<p>Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 8 ускорений × 100 м</p>	<p>Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]</p>	<p>Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м</p>	<p>Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт не, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]</p>	<p>Соревнования или легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]</p>	<p>Длинная пробежка: 11,3–22,5 км [7–14 миль]</p>	<p>56,3–88,5 км [35–55 миль]</p>

8-недельный план тренировок для периода соревнований: 64+ км (40+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–8 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на миле] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на миле] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]

<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–6 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]
<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4–8 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускоренный × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м. Если старта нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]

<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–6 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили, 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Если на следующий день старт, легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Если старт нет, темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Соревнования или легкая пробежка: 6,4–12,9 км [4–8 миль]	Длинная пробежка: 12,9–25,7 км [8–16 миль]	64,4–112,7 км [40–70 миль]

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	30,6–48,3 км [19–30 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	49,9–67,6 км [31–42 мили]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–64,4 км [33–40 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начинающая на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–70,8 км [36–44 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 x 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 2 x 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 x 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 x 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	54,7–72,4 км [34–45 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 x 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–70,8 км [36–44 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 x 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 x 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	38,6–62,8 км [24–39 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 x 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений x 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускорений x 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	30,6–41,8 км [19–26 миль] (не считая день соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно сделать небольшие пробежки в течение этой недели.

## 8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: 40–89 км (25–55 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]. Или выходной	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	38,6–57,9 км [24–36 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	59,5–75,6 км [37–47 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 4 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9–85,3 км [36–53 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	64,4–86,9 км [40–54 мили]



<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 400 м в темпе 5 км или с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 12,9–14,5 км [8–9 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	69,2–88,5 км [43–55 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	56,3–80,5 км [35–50 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 × 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, отдых 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	53–66 км [33–41 миля]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	32,2–45,1 км [20–28 миль] (не считая дня соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно сделать небольшие пробежки в течение этой недели.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 5 км: 56+ км (35+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]. Или выходной	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	38,6–57,9 км [24–36 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Темповый бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61–82 км [38–51 миля]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 11,2–14,4 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	77,2–104,6 км [48–65 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 11,2–14,4 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 4 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	80,5–109,4 км [50–68 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 1,6–6,4 км [1–4 мили]. Или выходной	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, 2 × 800 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3 × 600 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	69,2–99,8 км [43–62 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 11,3–14,5 км [7–9 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0–101,4 км [46–63 миль]
<b>Неделя 7</b>	Выходной (желательно) или легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, 4 × 400 м в темпе мили, 1,6 км [1 миля] в темпе 5 км или на несколько секунд медленнее, от двух 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 9–12 с на км [15–20 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	59,5–80,5 км [37–50 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 300 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	39–50 км [24–31 миля] (не считая дня соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к 5 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. По желанию и на ваше усмотрение можно сделать небольшие пробежки в течение этой недели.

## 8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км: до 72 км (45 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>
<b>Неделя 1</b>	Выходной (отдых после марафона)	Выходной (отдых после марафона)	Выходной (отдых после марафона)	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	16,1–19,3 км [10–12 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–9,7 км [3–6 миль]	Интервалы; разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Обычный бег: 8,0–12,9 км [5–8 миль]	35,4–57,9 км [22–36 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7 км [6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	51,5–62,8 км [32–39 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	62,8–75,6 км [39–47 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км; 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	59,5–77,2 км [37–48 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	59,5–74,0 км [37–46 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	56,3–74,0 км [35–46 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений × 100 м. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем несколько ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	29,0–37,0 км [18–23 мили] (не считая дня соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей графика. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу 10 км: 48–89 км (30–55 миль) в неделю

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>	<b>Объем бега</b>	
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4–6 миль	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	32,2–45,1 км [20–28 миль]	
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	54,7–77,2 км [34–48 миль]	
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64–82 км [40–51 миля]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 6,4 км [4 мили], начинающая на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миля]	Бег от легкого до обычного: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	70,8–90,1 км [44–56 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км; 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–22,5 км [12–14 миль]	72,4–90,1 км [45–56 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	66,0–83,7 км [41–52 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–19,3 км [10–12 миль]	64,4–77,2 км [40–48 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем несколько ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	34–42 км [21–26 миль] (не считая день соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км: 48+ км (30+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега	
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4 км [4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Выходной (отдых после марафона)	32,2–45,1 км [20–28 миль]	
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Легкая пробежка: 9,7–14,5 км [6–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 400 м в темпе 10 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	62,8–91,7 км [39–57 миль]	
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4–5 х 1,6 км [1 миля] на 3–6 с на км [5–10 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Темповый бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–8,0 км [3–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	75,6–103,0 км [47–64 мили]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Интервалы; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6–8 х 800 м на 6–12 с на км [10–20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег; разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее, чем 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Бег от легкого до обычного: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	78,9–104,6 км [49–65 миль]



<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 1200 м в темпе 10 км: 2 × 800 м в темпе 5 км, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–16,1 км [7–10 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 2 × 800 м в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, 4,8 км [3 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 19,3–24,1 км [12–15 миль]	75,6–107,8 км [47–67 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8–10 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6,4–8,0 км [4–5 миль] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км (попробуйте бежать чуть быстрее, чем 3 недели назад при том же уровне усилий), заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–22,5 км [10–14 миль]	74,0–103,0 км [46–64 мили]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 800 м на 12 с на км [20 с на милю] быстрее темпа 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–14,5 км [7–9 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 8 ускорений × 100 м	Тренировка в целевом темпе: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3–4 × 1,6 км [1 миля] в темпе 10 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	69,2–95,0 км [43–59 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 8 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем несколько ускорений × 100 м	Соревнования 10 км	Длинная пробежка: 9,7–16,1 км [6–10 миль]	33,8–53,1 км [21–33 мили] (не считая день соревнований)

Планы тренировок для перехода от марафона к бегу на 10 км предполагают неделю отдыха от бега между марафоном и первой неделей плана. Отдых продолжается и в первые несколько дней (или один день) первой недели плана.

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милю / 5000 м:  
до 72 км (45 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	35,4–54,7 км [22–34 мили]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 × 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	48,3–64,4 км [30–40 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миль]	Выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	51,5–64,4 км [32–40 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 2 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милю] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милю], заминка 1,6 км [1 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	56,3–69,2 км [35–43 мили]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 2 × 800 м в темпе мили, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 2 × 600 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	53,1–70,8 км [33–44 мили]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 400 м в темпе 5 км, 4 × 200 м в темпе мили, отдых — 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 6,4–8,0 км [4–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	57,9–72,4 км [36–45 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 1,6–4,8 км [1–3 мили]. Или выходной	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 4,8–8,0 км [3–5 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	40,2–61,2 км [25–38 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8 км [3 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км или миля	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	29,0–40,2 км [18–25 миль] (не считая дня соревнований)

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милью / 5000 м:  
40–86 км (25–50 миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили] Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	38,6–57,9 км [24–36 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкие интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 12 × 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милью] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	61,2–75,6 км [38–47 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8 км [3 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милью] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили] Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	56,3–78,9 км [35–49 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 3–4 серии × (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2 км [2 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начинаю на 20 с на км [30 с на милью] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милью], заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	62,8–78,9 км [39–49 миль]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 400 м в темпе мили, 400 м в темпе мили, 2 × 800 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускоренный × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3 × 600 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 15 с на км [25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 2 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9–77,2 км [36–48 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускоренный × 100 м	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6–8 × 400 м в темпе 5 км, 4 × 200 м в темпе мили, 200 м трусцой между интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Обычный бег: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускоренный × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2–4,8 км [2–3 мили] на 12–18 с на км [20–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Длинная пробежка: 12,9–19,3 км [8–12 миль]	57,9–90,1 км [36–56 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 6,4–9,7 км [4–6 миль], затем 6 ускоренный × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2 км [2 мили], 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	47–66 км [29–41 миля]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2 км [2 мили], 6 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускоренный × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускоренный × 100 м	Соревнования 5 км или миля	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	29,0–43,5 км [18–27 миль] (не считая день соревнований)

8-недельный план тренировок для перехода от 15 км / полумарафона к бегу на милью / 5000 м:  
48+ км (30+ миль) в неделю

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Объем бега
<b>Неделя 1</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 8,0–9,7 км [5–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	41,8–64,4 км [26–40 миль]
<b>Неделя 2</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 12 x 200 м в темпе 5 км с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милью] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 12,9–16,1 км [8–10 миль]	67,6–88,5 км [42–55 миль]
<b>Неделя 3</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3–4 x 1000 м в темпе 5 км с отдыхом 400 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 15–20 с на км [25–30 с на милью] медленнее темпа 10 км, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	64,4–96,6 км [40–60 миль]
<b>Неделя 4</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3–4 серии x (800 м, 400 м, 400 м), 800 м в темпе 5 км, 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений x 100 м	Прогрессивный бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили], начиная на 20 с на км [30 с на милью] медленнее темпа 10 км, ускоряясь каждый километр на 3–6 с на км [5–10 с на милью], заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	72–98 км [45–61 милья]

<b>Неделя 5</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 400 м в темпе мили, 400 м трусцой, 2 × 800 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 400 м в темпе мили, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы и темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4 × 600 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой, 3,2 км [2 мили] на 1,2–1,5 с на км [20–25 с на милю] медленнее темпа 10 км, 400 м трусцой, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6 км [1 миля]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	66,0–95,0 км [41–59 миль]
<b>Неделя 6</b>	Легкая пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 8 × 400 м в темпе 5 км, 4 × 200 м в темпе мили, 200 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 11,3–12,9 км [7–8 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповый бег: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 4,8–6,4 км [3–4 мили] на 1,2–1,8 с на км [20–30 с на милю] медленнее темпа 10 км, 800 м трусцой, 4 × 200 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Длинная пробежка: 16,1–20,9 км [10–13 миль]	74,0–96,6 км [46–60 миль]
<b>Неделя 7</b>	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 1200 м в темпе 5 км, 4 × 400 м в темпе мили с отдыхом 400 м трусцой между всеми интервалами, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]	Обычный бег: 9,7–12,9 км [6–8 миль], затем 6 ускорений × 100 м	Темповая тренировка: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 3,2 км [2 мили] в темпе 10 км, 800 м трусцой, 4 × 300 м в темпе мили с отдыхом 100 м ходьбой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 6,4–9,7 км [4–6 миль]. Или выходной	Длинная пробежка: 9,7–12,9 км [6–8 миль]	51,5–80,5 км [32–50 миль]
<b>Неделя 8</b>	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили]	Интервалы: разминка 3,2–4,8 км [2–3 мили], 6 × 300 м в темпе мили с отдыхом 200 м трусцой, заминка 1,6–3,2 км [1–2 мили]	Легкая пробежка: 3,2–6,4 км [2–4 мили]. Или выходной	Легкая пробежка: 4,8–6,4 км [3–4 мили], затем 6 ускорений × 100 м	Легкая пробежка: 3,2–4,8 км [2–3 мили], затем 4–6 ускорений × 100 м	Соревнования 5 км или миля	Длинная пробежка: 8,0–11,3 км [5–7 миль]	29,0–46,7 км [18–29 миль] (не считая день соревнований)