

ТРЕНИНГ ПРОГРАМА ЗА РЕКРЕАТИВЦИ КОИ ВЕЌЕ НЕКОЕ ВРЕМЕ ТРЕНИРААТ И ИМААТ ИСТРЧАНО БАРЕМ ЕДЕН ПОЛУМАРАТОН ИЛИ МАРАТОН



ВНИМАНИЕ! Оваа програма е за 24 недели до Виз Ер Скопски маратон, односно 6 месеци. Кога и да се приклучите на програмава, почнете од 1-ва недела: пр. доколку се приклучите на 4 недели до Виз Ер Скопски маратон, не почнувајте со програмата за последните четири недели, туку со првите три и последната до Виз Ер Скопски маратон. Така ќе избегнете повреди кои може да настанат поради префорсирање на телото кое не може толку брзо да се адаптира на настанатите промени на кое не е навикнато. Затоа, најдобро да одите свежи и неповредени на трка, отколку да се исфорсирате, да стекнете повреда на неколку дена пред трка и да не можете воопшто да настапите. А верувајте, доколку не сте ја тренирале зимата, со 3-4 недели тренинг пред трка нема да го надохнадите изгубеното.

Совет плус: програмите кои ги наоѓате на интернет, (како и оваа) се општи, пластични и нефлексибилни на вашите лични физички способности. Затоа е најдобро секогаш да се консултирате со тренер кој ќе знае програмата да ја адаптира во сооднос со вашиот секојдневен напредок, дневни обврски, но и да ви даде совет доколку чувствувате замор, болка или психичка несигурност и пад на мотивација.

Затоа, тренирајте полека, трпливо и паметно.

Среќно!

1-ва недела	
Понеделник	//
Вторник	8км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	8км истрчување + 8*забрзувања(детали за поимот “забрзувања” тука: http://endurance.mk/?p=2952)
Петок	//
Сабота	10км истрчување + убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Недела	//
2-ра недела	
Понеделник	разгибување, stomачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Вторник	12км истрчување
Среда	//
Четврток	10км истрчување + 10 забрзувања
Петок	//
Сабота	12км истрчување, разгибување, stomачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Недела	//
3-та недела	
Понеделник	8км истрчување + разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Вторник	10км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	12км истрчување + 8*забрзувања
Петок	//
Сабота	10км истрчување + убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Недела	//

4-та недела (лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	//
Вторник	12км истрчување
Среда	//
Четврток	10км истрчување + 8* забрзувања
Петок	//
Сабота	12км истрчување, разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Недела	//
5-та недела	
Понеделник	8км истрчување + разгибување, стомачни, грбни x 30 повторувања
Вторник	10км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	12км истрчување + 8*забрзувања
Петок	//
Сабота	10км истрчување + убаво растегнување и разгибување, стомачни, грбни x 30 повторувања
Недела	//
6- та недела	
Понеделник	8км истрчување + разгибување, стомачни, грбни 2 x 30 повторувања
Вторник	10км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	4км загревање + 6км благо појачување на ритам + 4км лесно истрчување
Петок	//
Сабота	12км истрчување убаво растегнување и разгибување, стомачни, грбни 2 x 30 повторувања, вежби за раце
Недела	//
7 –ма недела	
Понеделник	//
Вторник	12км истрчување убаво растегнување и разгибување, стомачни и грбни 2 x 30 повторувања, вежби за раце
Среда	//
Четврток	4км загревање + 5x 4мин со 85% снага со 3мин пауза помеѓу повторувања + 3км истрчување
Петок	//
Сабота	14км истрчување
Недела	8км истрчување + разгибување, стомачни, грбни x 30 повторувања
8- ма недела (лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	//
Вторник	12км истрчување
Среда	//
Четврток	10км истрчување + 10 забрзувања
Петок	//
Сабота	12км истрчување, разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Недела	//
9-та недела	
Понеделник	//
Вторник	14км истрчување + 10 x забрзувања
Среда	//

Четврток	Фартлек: 3км загревање; 3км јак ритам; 2км лесен ритам; 2км јак ритам; 3км лесен ритам, 2км јак ритам; 2км лесен ритам
Петок	//
Сабота	16км истрчување
Недела	8км истрчување, разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
10-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување + 10 * забрзувања
Среда	разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Четврток	4км загревање + 6км со ритам за полумаратон + 4км истрчување
Петок	//
Сабота	14км истрчување
Недела	10км истрчување
11- та недела	
Понеделник	разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Вторник	4км загревање; 7x4мин јак ритам, со 90% снага со 3мин пауза помеѓу повторувања; 4км истрчување
Среда	//
Четврток	16км истрчување
Петок	//
Сабота	10км истрчување + 10* забрзувања
Недела	12км истрчување
12-та недела (лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	//
Вторник	14км лесно истрчување + разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Среда	//
Четврток	16км истрчување + 6*забрзувања
Петок	//
Сабота	14км истрчување
Недела	//
13-та недела	
Понеделник	разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Вторник	4км загревање + 8x 4мин со 90%снага и 3мин пауза помеѓу повторувања + 3км истрчување
Среда	//
Четврток	16км истрчување
Петок	//
Сабота	3км загревање + 4км темпо + 3км истрчување
Недела	18км истрчување
14-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување + 10*забрзувања
Среда	//
Четврток	Загревање 4км + 12x 2мин со 1мин пауза помеѓу повторувања + 3км истрчување
Петок	//
Сабота	12км истрчување + разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце

Недела	18км истрчување
15-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување
Среда	//
Четврток	14км истрчување + 10х забрзувања
Петок	//
Сабота	20км (вежбајте хидрирање за време на трчањето)
Недела	8км истрчување
16-та недела(лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	//
Вторник	15км истрчување
Среда	//
Четврток	12км истрчување + 6х забрзувања (колку да разбиете монотонија во нозе)
Петок	//
Сабота	25км (или доколку имате прилика, истрчајте полумаратонска трка)
Недела	//
17-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување+ 10х забрзувања
Среда	//
Четврток	5км истрчување + 6км со ритам за полумаратон + 5км истрчување
Петок	//
Сабота	22км (вежбајте хидрирање за време на трчањето)
Недела	10км истрчување
18-та недела	
Понеделник	10км истрчување + разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања
Вторник	4км загревање + 3 x 10 мин темпо + 4км истрчување
Среда	//
Четврток	18км истрчување
Петок	//
Сабота	28км (вежбајте хидрирање за време на трчањето)
Недела	внимателно и лесно истегнување
19-та недела	
Понеделник	8км истрчување + 6* забрзувања
Вторник	5км загревање + 7км со ритам за полу маратон + 5км истрчување
Среда	//
Четврток	18км истрчување
Петок	//
Сабота	32км (вежбајте хидрирање)
Недела	внимателно и лесно истегнување
20-та недела (полесна недела)	
Понеделник	//
Вторник	15км истрчување
Среда	//
Четврток	12км истрчување + 6х забрзувања (колку да разбиете монотонија во нозе)
Петок	//
Сабота	25км (или доколку имате прилика, истрчајте полумаратонска трка)
Недела	//

4 недели до Виз Ер Скопски маратон	
Понеделник	10км истрчување
Вторник	4км загревање + 8x4мин јако(со 3мин пауза) + 10x30 сек. јако (со 30 сек. пауза) + 4км истрчување
Среда	//
Четврток	16км истрчување
Петок	//
Сабота	35км (со приближен ритам до маратонскиот)
Недела	внимателно и лесно истегнување
3 недели до Виз Ер Скопски маратон!	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување
Среда	//
Четврток	14км истрчување + 10 x забрзувања
Петок	//
Сабота	20км должна (*вежбајте хидрирање)
Недела	8км истрчување со внимателно и лесно истегнување на крај
2 недели до Виз Ер Скопски маратон!	
Понеделник	//
Вторник	3км загревање + 2x 3км со ритам полумаратон + 3км истрчување
Среда	10км истрчување
Четврток	//
Петок	16км истрчување + 10 x забрзувања
Сабота	12 км истрчување
Недела	//
1 недела до Виз Ер Скопски маратон!	
Понеделник	8км истрчување
Вторник	//
Среда	6км истрчување + 3-4 забрзувања за да разбиете монотонија во нозе
Четврток	//
Петок	30мин истрчување
Сабота	//
Недела	Виз Ер Скопски маратон! Не заборавајте пред трката да се загреете 10тина мин., да внимавата на исхраната и хидрирајте! Среќно!

*програмата е изведена авторски, врз основа на долгогодишно атлетско искуство, не е прекопирана, купена ниту препишувана од други тренери! Доколку сакате да се приклучите кон тренинг програмата, слободно посетете не на <http://endurance.mk/> или контактирајте не на vesna.kiradjieva@gmail.com