

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	4km лесно истрување (ако не може да ги врзете, правете паузи од по 1 мин. со одење на секој километар или на втор километар 2 мин. пауза)
Среда	//
Четврток	4km лесно истрување (со иста препорака како за вторник)
Петок	//
Сабота	4km лесно истрување + убаво растегнување и разгибување, стомачни и грбни x 10 повторувања (доколку сте практикувале претходно, слободно додадете повеќе повторувања и серии)
Недела	//
2-ра недела	
Понеделник	убаво растегнување и разгибување, стомачни и грбни x 10 повторувања
Вторник	6km лесно истрчување
Среда	//
Четврток	4km лесно истрчување + 2km благо појачување
Петок	//
Сабота	6km + убаво растегнување и разгибување, стомачни и грбни x 20 повторувања
Недела	//
3-та недела	
Понеделник	//
Вторник	6km лесно истрчување
Среда	убаво растегнување и разгибување, стомачни и грбни 2 x 20 повторувања
Четврток	4km лесно истрчување + 2km благо појачување + 2km лесно истрчување
Петок	//

Сабота	8км истрчување + 6*забрзувања (детали за поимот “забрзувања” тука: http://endurance.mk/?p=2952)
Недела	//
4-та недела	
Понеделник	убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Вторник	8км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	8км истрчување + 8*забрзувања
Петок	//
Сабота	10км истрчување + убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Недела	//
5-та недела (лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	//
Вторник	6км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	6км лесно истрчување + 6* забрзувања
Петок	//
Сабота	8км истрчување + убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни x 30 повторувања
Недела	//
6- та недела	
Понеделник	убаво растегнување и разгибување, stomачни и грбни 2 x 30 повторувања
Вторник	10км лесно истрчување
Среда	//
Четврток	4км загревање + 4км благо појачување на ритам + 4км лесно истрчување
Петок	//
Сабота	12км истрчување убаво растегнување и разгибување, stomачни, грбни 2 x 30 повторувања, вежби за раце
Недела	//
7 –ма недела	
Понеделник	//
Вторник	12км истрчување убаво растегнување и разгибување, stomачни 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	//
8- ма недела	
Понеделник	убаво растегнување и разгибување, stomачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
Вторник	14км истрчување + 10*забрзувања
Среда	//
Четврток	4км истрчување + 6км појачување на ритам со 75% снага + 4км истрчување
Петок	//

Сабота	16км истрчување
Недела	//
9-та недела (лесна недела, за да му овозможите опоравок и адаптација на телото)	
Понеделник	разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
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	//
10-та недела	
Понеделник	//
Вторник	14км истрчување + 10 x забрзувања
Среда	//
Четврток	Фартлек: 2км загревање; 1км јак ритам; 2км лесен ритам; 2км јак ритам; 3км лесен ритам, 2км јак ритам; 2км лесен ритам; 1км јак ритам; 1км истрчување
Петок	//
Сабота	16км истрчување
Недела	разгибување, стомачни и грбни 3 x 30 повторувања, вежби за раце
11- та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување
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	8км истрчување
12-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	8км истрчување + 10* забрзувања
Недела	12км истрчување
13-та недела	
Понеделник	//
Вторник	18км истрчување
Среда	//
Четврток	Фартлек: 3км загревање+3км појак ритам (75% снага)+3км истрчување+ 3км појак ритам+ 5км истрчување
Петок	//
Сабота	16км истрчување
Недела	8км истрчување + 10 забрзувања
14-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	//
15-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
16-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување
Среда	//
Четврток	14км истрчување + 10x забрзувања
Петок	//
Сабота	20км (вежбајте хидрирање за време на трчањето)
Недела	8км истрчување
17-та недела	
Понеделник	//
Вторник	16км истрчување+ 10x 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 (полесна недела)	
Понеделник	//
Вторник	15км истрчување
Среда	//
Четврток	12км истрчување + 6x забрзувања (колку да разбиете монотонија во нозе)
Петок	//
Сабота	25км (или доколку имате прилика, истрчајте полумаратонска трка)
Недела	//
19-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
20-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
4 недели до Виз Ер Скопски маратон	
Понеделник	8км 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	внимателно и лесно истегнување
2 недели до Виз Ер Скопски маратон!	
Понеделник	//
Вторник	3км загревање + 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