

Тренировъчна програма
5КМ ЗА „ПРОХОЖДАЩИ“ В БЯГАНЕТО



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
Седмица 1	ПОЧИВКА	1.5 км - бягане 3 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	1.5 км - бягане 1 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	3 км - бягане 5 минути, ходене 1 минута	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА
Седмица 2	ПОЧИВКА	3 км - бягане 4 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	2 км - бягане 1 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	3 км - бягане 7 минути, ходене 1 минута	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА
Седмица 3	ПОЧИВКА	3 км - бягане 5 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	2 км + 4 ускорения - бягане 2 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	4 км - бягане 8 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА
Седмица 4	ПОЧИВКА	4 км - бягане 5 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	3 км + 4 ускорения - бягане 2 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	4 км - бягане колкото може	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА
Седмица 5	ПОЧИВКА	4 км - бягане 8 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	3 км + 4 ускорения - бягане 2 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	4.8 км - бягане колкото може	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА
Седмица 6	ПОЧИВКА	3 км - бягане 8 минути, ходене 30 секунди	ТРЕНИРОВКА ЗА СИЛА	2 км + 4 ускорения - бягане 2 минути, ходене 1 минута	ПОЧИВКА	Леко раздвижване	5 КМ СЪСТЕЗАНИЕ