

Тренировъчна програма
10КМ - "ПОДОБРИ ПРЕДСТАВЯНЕТО СИ"



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
Седмица 1	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	5-6 x 2 км, 800 м между всяко повторение	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	70-90 мин. дълго бягане
Седмица 2	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	12-16 x 200 м(5К темпо), с 200 м бавно темпо и накрая 4 спринта	ПОЧИВКА	40-60 мин. Леко бягане или кондиционна тренировка	70-90 мин. дълго бягане, като на всеки 10 мин. по 1 мин. ускорение
Седмица 3	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА или 30-40 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	3 км; 5 мин бавно бягане; 3-4 x 2 км, с по 3-4 мин бавно бягане м/у тях	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА, 30-40 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	60-80 мин. дълго бягане (или 5К състезание)
Седмица 4	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	4-5 x 2К (5К темпо), с 200-800 м бавно темпо между тях. Накрая 4 ускорения	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	80-90 мин. дълго бягане, с 1 мин. 5К темпо на всеки 10 мин.
Седмица 5	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	2 x 3 км, с по 5 мин бавно бягане м/у тях. 1-2 x 2 км, с по 3 мин бавно бягане м/у тях	ПОЧИВКА	40-60 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	80-90 мин. дълго бягане, с последни 10 мин. с по-бързо темпо
Седмица 6	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА или 30-40 мин. леко бягане	ПОЧИВКА	10-14 x 400 м(5К темпо), с 200 м бавно темпо между тях. Накрая 4 ускорения	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА, 30-40 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	60-70 мин. дълго бягане, с последни 20 мин. с по-бързо темпо
Седмица 7	ПОЧИВКА	30-40 мин. леко бягане + 5-6 ускорения	ПОЧИВКА	3 x 3 км, с по 5 мин бавно бягане м/у тях	ПОЧИВКА	40-50 мин. леко бягане или кондиционна тренировка	70-80 мин. дълго бягане, с последни 10 мин. с по-бързо темпо
Седмица 8	ПОЧИВКА	8-10 x 400 м(5К темпо), с 200 м бавно темпо между тях	ПОЧИВКА	40-50 мин. леко бягане + 5-6 ускорения	ПОЧИВКА	20-30 мин. леко бягане	10 КМ СЪСТЕЗАНИЕ

Бягате 4 дни от седмицата и почивате 3. В някой от дните можете да изберете между почивка, леко бягане или друга тренировка - колело, йога, плуване и др. В четвъртък се правят интервали.