

Тренировъчна програма  
21КМ - "ПОДОБРИ ПРЕДСТАВЯНЕТО СИ"



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
Седмица 1	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	7 x 400 м ( с темпо за 5К) ( с темпо за 5К)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	12 км дълго бягане
Седмица 2	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	2 x 10 мин (с темпо за 10К и 2-4 мин. джогинг м/у тях)	5 км леко бягане	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	5 км леко бягане
Седмица 3	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	8 x 400 м ( с темпо за 5К)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	7 км леко бягане	15 км дълго бягане
Седмица 4	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	2 x 10 мин (с темпо за 10К и 2-4 мин. джогинг м/у тях)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	8 км леко бягане	16 км дълго бягане
Седмица 5	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	9 x 400 м ( с темпо за 5К)	5 км леко бягане	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	10 км дълго бягане
Седмица 6	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	20 мин (с темпо за 10К)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	8 км леко бягане	18 км дълго бягане
Седмица 7	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	10 x 400 м ( с темпо за 5К)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	20 км дълго бягане
Седмица 8	ПОЧИВКА	5 км леко бягане	2 x 5 мин (с темпо за 10К и 2-4 мин. джогинг м/у тях)	5 км леко бягане	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА	ПОЛУМАРАТОН

За опитни бегачи, които са бягали маратони и полумаратони и искат да подобрят времето си. Сряда е денят за скорост. В останалите дни почивката се редува с друг тип тренировки - плуване, колоездене, ходене, тренировка за сила или комбинацията от тези. Лекото бягане е с комфортно темпо. Дългото бягане е с темпо по-бавно от състезателното. Почивката е важно да се спазва.