

# 10 КМ

---

**8-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ТРЕНИРОВОК**



# ЦЕЛЬ

ЭТОЙ ПРОГРАММЫ — НЕ ПРОСТО ПОМОЧЬ

ТЕБЕ ПЕРЕСЕЧЬ ФИНИШНУЮ ПРЯМУЮ.

ВАЖНЕЕ, В  
КАКОЙ ФОРМЕ  
ТЫ ПРИДЕШЬ  
К ФИНИШУ



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

04

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

05

ТАБЛИЦА ТЕМПОВ

07

ГЛОССАРИЙ

08

ЕСЛИ ТЫ...

09

ПОНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ТРЕНИРОВОК  
НА 10-КИЛОМЕТРОВЫЙ ЗАБЕГ

10

НЕДЕЛИ 1-8

12

ПРИМЕР РАСПИСАНИЯ

19

## ЭТА 8-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### ТРЕНИРОВОК СОДЕРЖИТ

### УПРАЖНЕНИЯ НА

# СКОРОСТЬ,

# ВЫНОСЛИ-

# ВОСТЬ И

# ВОССТА-

# НОВЛЕНИЕ,

### ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

### ПОДГОТОВИТЬСЯ К

### 10-КИЛОМЕТРОВОМУ ЗАБЕГУ.

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПОЗНАКОМЬСЯ СО ВСЕЙ ПРОГРАММОЙ, ЧТОБЫ ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ.

Эта уникальная гибкая программа создана так, чтобы подстраиваться под твой уровень и твои потребности. Вот что нужно знать, чтобы оптимально использовать программу тренировок Nike+ Run Club:

### ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО РАССТОЯНИЕ

Эта программа тренировок благодаря сочетанию упражнений на скорость, выносливость и восстановление поможет тебе в день забега продемонстрировать все свои способности.

### ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ

Твой график может меняться. Вот что нужно помнить, когда изменяешь программу под свои потребности:

- Бег на скорость и выносливость — важная часть программы тренировок для получения максимального результата.
- У тебя четыре дня восстановления — используй их, чтобы разделить бег на скорость и бег на выносливость. Не ставь пробежки на скорость и на выносливость на соседние дни.
- Делай в дни восстановления то, что тебе нравится. Можешь пробежать несколько километров, заняться кросс-тренингом или отдохнуть. Рекомендуется в два из четырех дней восстановления заниматься бегом.
- Во время бега на выносливость и восстановительного бега соблюдай рекомендованные дистанции.

### ТРЕНИРОВКА НАЧНЕТСЯ, КОГДА НАЧНЕШЬ ТЫ

Программа содержит график на 8 недель, предназначенный для достижения наилучших результатов. Она может подстраиваться под твой уровень и потребности, чтобы помочь тебе подготовиться к 10-километровому забегу. Начни работать тогда, когда тебе удобно, даже за восемь или пять недель до дня забега. Ты можешь менять тренировки в программе.

### КАК ДОБИТЬСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕГО

- Эти километры уже на твоём счету. Теперь расскажи об этом! Поделись своим результатом в приложении Nike+ Running и получи поддержку, одобрение и мотивацию от друзей.
- Приложение N+TC — отличный способ дополнить график тренировок кросс-тренингом.

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



Этот план содержит три типа упражнений для каждой недели.  
Все три важны для стройного, сильного и стремительного финиша.

## СКОРОСТЬ

---

Важно развивать силу на скоростных пробежках. в плане есть много разных тренировок и упражнений на скорость, которые сделают тебя быстрее.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

---

Тренировки на выносливость нужны для того, чтобы подготовить тело и мысли ко дню забега. Ты сможешь развить выносливость, выполняя еженедельные длинные пробежки.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

---

Восстановление между тренировками так же важно, как и сами упражнения. Используй эти дни, чтобы восстановиться и отдохнуть так, как тебе это нужно. Устрой себе выходной, выполни тренировку N+TC или Пробеги несколько километров для восстановления.

# **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАБЛИЦУ ТЕМПОВ**

В программе ты увидишь упоминание разных темпов, которые нужно стараться соблюдать при выполнении упражнений. Во время тренировки ты будешь бегать с разным темпом. Понимание того, какой скорости нужно добиться, упростит тебе задачу.

Думай о нужной скорости как о середине диапазона скоростей. Во время тренировки можешь взять темп немного быстрее или немного медленнее. Не нужно слишком строго соблюдать их — ты же не робот.

Таблица на странице 8 поможет понять, к какой скорости нужно стремиться при выполнении каждого упражнения.

## **НАЙДИ НАЧАЛЬНЫЙ ТЕМП**

Чтобы начать работу, тебе нужно определить подходящую для тебя строку с целевыми скоростями. Для поиска нужной строки воспользуйся любым из следующих способов:

Используй время, за которое тебе удалось в последний раз пробежать 5-километровую дистанцию, 10-километровую дистанцию, полумарафон или марафон (если у тебя есть эти данные). «Последний раз» подразумевает, что результат получен не ранее, чем 1–2 месяца назад.

Используй приложение Nike+ Running и сделай несколько забегов, чтобы определить свой средний темп. Это будет твой темп для дня восстановления.

Если ты часто бегаешь, можешь попробовать прикинуть «на глаз», исходя из своей текущей физической формы.

Любой способ станет твоей отправной точкой для поиска подходящей строки в таблице темпов.

## ПРИМЕР

Если твоя последняя пробежка на 5 километров длилась 27:00 минут, найди строку с этим временем в столбце «5 км» в таблице темпов и посмотри слева и справа в строке остальные целевые темпы. в этом случае целевые темпы будут такие:

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 5 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
5:00	27:00/5:25	55:50/5:35	5:50	2:05:00/5:55	4:15:00/6:00	6:30

Начни с лучшего темпа на 5 км/среднего темпа на 1 км и прочитай значение слева и справа

## ДРУГОЙ ПРИМЕР

Твое лучшее время за километр — 5:55. Найди это время в графе «Лучший за километр» и посмотри в этой строке остальные целевые скорости. Тогда целевые темпы будут такие:

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 5 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
5:55	31:45/6:20	66:00/6:35	6:50	2:25:00/6:55	5:00:00/7:05	7:35

Начни с лучшего времени за километр и прочитай справа остальные целевые скорости.

## ЭТО ВАЖНО

Теперь, когда ты знаешь свои целевые темпы, полезно понимать, что с ними делать.

Во время тренировки в одни дни твой темп будет немного выше, а в другие ты будешь слегка отставать. Помни: эти темпы нужны только как ориентиры. Есть более удачные дни и менее удачные, поэтому не предъявляй к себе всегда одинаковые требования. С каждой неделей твоя физическая форма будет становиться все лучше, и твои темпы будут расти.

Когда программа закончится, и ты выйдешь на дорожку для забега, за твоими плечами уже будет результат. Именно он выведет тебя на новый уровень силы и темпа и поможет встать на эту стартовую линию и все последующие.

# ТАБЛИЦА ТЕМПОВ



ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КМ	ЛУЧШИЙ 5-КИЛОМЕТРОВЫЙ/ СРЕДНИЙ ТЕМП КМ	ЛУЧШИЙ ТЕМП НА 10 КМ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ ПОЛУМАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ЛУЧШИЙ МАРАФОНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ/СРЕДНИЙ ТЕМП НА 1 КМ	ТЕМП ДНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<b>3:05</b>	17:05 / <b>3:25</b>	35:45 / <b>3:35</b>	<b>3:45</b>	1:18:00 / <b>3:45</b>	2:44:00 / <b>3:55</b>	<b>4:20</b>
<b>3:25</b>	18:45 / <b>3:45</b>	39:00 / <b>3:55</b>	<b>4:05</b>	1:25:00 / <b>4:00</b>	3:00:00 / <b>4:15</b>	<b>4:45</b>
<b>3:45</b>	20:15 / <b>4:05</b>	42:00 / <b>4:10</b>	<b>4:20</b>	1:35:00 / <b>4:30</b>	3:15:00 / <b>4:35</b>	<b>5:05</b>
<b>4:00</b>	22:00 / <b>4:20</b>	45:45 / <b>4:32</b>	<b>4:45</b>	1:40:00 / <b>4:45</b>	3:30:00 / <b>4:55</b>	<b>5:25</b>
<b>4:20</b>	23:45 / <b>4:45</b>	49:00 / <b>4:55</b>	<b>5:05</b>	1:50:00 / <b>5:10</b>	3:45:00 / <b>5:20</b>	<b>5:50</b>
<b>4:40</b>	25:15 / <b>5:00</b>	52:30 / <b>5:15</b>	<b>5:30</b>	1:55:00 / <b>5:25</b>	4:00:00 / <b>5:40</b>	<b>6:10</b>
<b>5:00</b>	27:00 / <b>5:25</b>	55:50 / <b>5:35</b>	<b>5:50</b>	2:05:00 / <b>5:55</b>	4:15:00 / <b>6:00</b>	<b>6:30</b>
<b>5:20</b>	28:30 / <b>5:40</b>	59:00 / <b>5:55</b>	<b>6:10</b>	2:10:00 / <b>6:10</b>	4:30:00 / <b>6:20</b>	<b>6:50</b>
<b>5:35</b>	30:00 / <b>6:00</b>	62:30 / <b>6:15</b>	<b>6:30</b>	2:20:00 / <b>6:40</b>	4:45:00 / <b>6:45</b>	<b>7:10</b>
<b>5:55</b>	31:45 / <b>6:20</b>	66:00 / <b>6:35</b>	<b>6:50</b>	2:25:00 / <b>6:55</b>	5:00:00 / <b>7:05</b>	<b>7:35</b>
<b>6:15</b>	33:00 / <b>6:35</b>	69:00 / <b>6:55</b>	<b>7:10</b>	2:35:00 / <b>7:20</b>	5:15:00 / <b>7:25</b>	<b>7:55</b>
<b>6:30</b>	35:00 / <b>7:00</b>	72:00 / <b>7:15</b>	<b>7:30</b>	2:40:00 / <b>7:35</b>	5:30:00 / <b>7:45</b>	<b>8:15</b>
<b>6:50</b>	36:15 / <b>7:15</b>	75:00 / <b>7:30</b>	<b>7:45</b>	2:50:00 / <b>8:00</b>	5:40:00 / <b>8:05</b>	<b>8:35</b>
<b>7:10</b>	38:00 / <b>7:35</b>	78:30 / <b>7:45</b>	<b>8:05</b>	2:55:00 / <b>8:15</b>	5:50:00 / <b>8:15</b>	<b>8:45</b>
<b>7:30</b>	39:30 / <b>7:55</b>	81:30 / <b>8:10</b>	<b>8:25</b>	3:05:00 / <b>8:45</b>	6:00:00 / <b>8:30</b>	<b>9:00</b>

# ГЛОССАРИЙ



Этот глоссарий поясняет связанные с бегом термины, которые употребляются в программе. Важно понимать разницу между разными типами пробежек, чтобы извлечь максимальную пользу из всей программы тренировок.

## ТРЕНИРОВКИ

### СКОРОСТЬ

Идеальный способ улучшить бег на предельной скорости — это отрабатывать его много раз на серии коротких быстрых забегов. Длина, темп и время на восстановление могут быть одинаковыми или разными. Длинные отрезки, холмистая местность, фартлеки и бег на предельной скорости — это все тренировки на скорость. Посмотри ниже определения этих типов пробежек.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ

Еженедельный бег на выносливость — это бег на длинную дистанцию в комфортном темпе. Это важная часть тренировки, помогающая телу и мыслям приспособиться к более длинным дистанциям. Она также помогает привыкнуть к физическим и психологическим трудностям, с которыми ты можешь столкнуться во время соревнований. Нужно выполнять эту пробежку как прогрессивный бег. Посмотри определение прогрессивного бега в типах пробежек.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановление так же важно, как и сложные упражнения. В дни восстановления прислушайся к своему телу — может быть, ему нужен полный отдых, кросс-тренинг с приложением N+TC или пробежка на несколько километров в восстановительном темпе. В идеале нужно выполнять пробежки хотя бы два из четырех дней восстановления. Восстановительный бег повышает выносливость и помогает как следует восстановить силы после интенсивной тренировки. Нужно выполнять его как прогрессивный бег. Посмотри определение прогрессивного бега в типах пробежек.

## ТИПЫ ПРОБЕЖЕК

### ПРОГРЕССИВНЫЙ БЕГ

Прогрессивный бег улучшает выносливость и помогает телу привыкнуть к нагрузке во время бега. Следи за темпом во время каждой пробежки, начиная медленнее, чем для восстановительного бега, и заканчивая быстрее. Твоя средняя скорость за всю пробежку будет темпом восстановления. Бег на выносливость и восстановительный бег всегда нужно выполнять как прогрессивный.

### ТРЕК

Трек — это серия коротких забегов на скорость. В идеале эта тренировка предназначена для трека, потому что на его поверхности ты можешь двигаться быстрее и точнее, но фактически ее можно выполнять почти в любом месте. Используй для отметки отрезков кварталы, светофоры или даже деревья.

### КОРОТКИЕ ЗАБЕГИ

Это очень короткие забеги, которые обычно выполняют до бега или тренировки (либо сразу после). В серии коротких забегов нужно наращивать скорость: часто первый забег будет самым длинным и самым медленным. Между каждым забегом должно быть короткое восстановление.

### ФАРТЛЕК

Фартлеки (изменение дистанций и темпа без прерывания бега) развивают скорость и силу. Пример тренировки фартлека: одна минута расслабленного бега и затем одна минута бега изо всех сил повторяются в течение нескольких минут, километров или меняются каждый городской квартал.

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

Разбивка на отрезки означает бег на двух разных скоростях в пределах одного отрезка. Например, пробежка 400-метрового отрезка выглядит так: первые 200 метров без напряжения, вторые 200 метров быстро. Это позволяет разделить отрезок на две части.

### ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Тренировки на холмистой местности развивают скорость и улучшают твою форму. Чтобы бежать вверх, нужно приложить больше усилий, поэтому не старайся бежать так же быстро, как по плоскому участку. Когда бежишь вверх, следи за дыханием. Не наклоняйся вперед слишком сильно. Достаточно слегка наклонить корпус, чтобы подбородок находился впереди груди. Бег вверх по склону отлично помогает развить скорость и силу с минимальной нагрузкой на ноги.

### БОДРЫЙ ТЕМП

Трудная, но контролируемая скорость, на которой можно бежать длинные отрезки или выполнять забег на 2–10 километров. Цель бега в Бодром темпе — развить психологическую и физическую выносливость и привыкнуть к дискомфорту.

### РАЗВОРОТЫ

Развороты выполняются на коротких отрезках. Вместо того чтобы останавливаться в конце отрезка, пересеки линию и развернись (как можно быстрее и устойчивее), чтобы начать новый отрезок.

## ТИПЫ ТЕМПОВ

### ЦЕЛЕВОЙ ТЕМП ДЛЯ КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать один километр.

### ТЕМП ДЛЯ 5-КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ (БОЛЕЕ БЫСТРЫЙ)

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать примерно 5 километров.

### ТЕМП ДЛЯ 10-КИЛОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ (БЫСТРЫЙ)

Это скорость, на которой ты можешь быстро пробежать примерно 10 километров

### БОДРЫЙ ТЕМП

Этот темп поможет твоему телу приспособиться к нагрузкам во время бега на максимально возможной скорости на определенную дистанцию.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ТЕМП (СПОКОЙНЫЙ)

Достаточно спокойная скорость, которая позволит сохранять дыхание на бегу.

# ЕСЛИ ТЫ...

**У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ ТРЕНИРОВОК. НО НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ И ВОПРОСЫ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ НА ПУТИ МНОГИХ БЕГУНОВ. ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ТЕБЕ ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ НА ПУТИ К ДНЮ СОРЕВНОВАНИЙ.**

## ЕСЛИ ТВОЕМУ ГРАФИКУ НЕ ПОДХОДИТ РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК...

Построй расписание тренировок, как тебе удобно. Для получения наилучших результатов на каждой неделе должны быть три ключевые тренировки: на скорость, на выносливость и на восстановление. Сделай упражнения на скорость и выносливость приоритетными и восстанавливайся с умом.

## ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК НАЙТИ СВОЙ ТЕМП...

Экспериментируй, пока не найдешь его. Когда ты бежишь, то делаешь это инстинктивно. У тебя разное снаряжение и разное самочувствие. Запасись терпением, наблюдай за собой и экспериментируй с уровнем комфорта, пробегая разные дистанции с разной скоростью. Используй приложение Nike+ Running, чтобы следить за темпом, и смотри таблицу темпов на странице 6, чтобы найти свои целевые скорости.

## ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ УСТАЛОСТЬ...

Выясни причину. Усталость — нормальное состояние при тренировках, но обязательно поддерживай себя в других аспектах своей жизни: хорошо спи, правильно питайся, восполняй водный баланс, ответственно относись к дням восстановления и носи правильную обувь. Иногда лучшая тренировка — как следует отдохнуть.

## ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ...

Найди себе стимул. Он может быть где угодно, даже там, где не ждешь — например, на пробежке, которую тебе не хочется делать. Выйди из дома, пробегись 10 минут, и если тебе больше не хочется, возвращайся. Только обязательно возвращайся домой тоже бегом.

## ЕСЛИ ПРОБЕЖКА НЕ УДАЛАСЬ...

Переходи к следующей. Некоторые пробежки получаются очень плохо — иногда без всякой причины, иногда причина есть. Подумай, есть ли эта причина; если да, подумай, что с этим можно сделать. Не волноваться из-за неудачной пробежки так же важно, как радоваться удачной.

## ЕСЛИ У ТЕБЯ ТРАВМА...

Остановись и больше не беги. Есть разница между болью и повреждением. Важно прислушиваться к своему телу и учиться у него во время тренировок. Иногда километры, которые еще не удалось пробежать, дадут тебе возможность лучше бегать в будущем.

## ЕСЛИ ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ...

Дай себе время восстановиться до соревнований и после. Возможно, тебе захочется накануне соревнований немного сбавить скорость или уменьшить дистанцию. Когда все закончится, обязательно дай себе несколько дней на восстановление (независимо от того, хороши ли на твой взгляд результаты).

# ПОНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР ТРЕНИРОВОК НА 10-КИЛОМЕТРОВЫЙ ЗАБЕГ



Эта 8-недельная программа тренировок содержит упражнения на выносливость, силу и скорость, чтобы помочь тебе подготовиться к 10-километровому забегу. Эту гибкую программу можно приспособить в соответствии с твоим уровнем. Также можно запланировать дни отдыха и включить в график тренировки N+TC.

ОСТАЛОСЬ 8 НЕД.

## СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



На этой неделе ты начинаешь свой 8-недельный путь с серии восстановительных пробежек и легких упражнений, которые познакомят тебя с программой.

ОСТАЛОСЬ 7 НЕД.

## ЗАВЕДИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ



Пора завести новые привычки. На этой неделе особое внимание уделяется стилю и основам тренировок. В дни тренировки работай над развитием выносливости и правильного темпа.

ОСТАЛОСЬ 6 НЕД.

## ОБРЕТИ ПОСТОЯНСТВО



На третьей неделе тренировок ты начнешь ощущать ритм в беге. Секрет хорошего бега заключается в постоянстве.

ОСТАЛОСЬ 5 НЕД.

## ВЫПОЛНИ РАЗМИНКУ



Ты ищешь свой ритм. Иногда ты чувствуешь себя на высоте, в другие дни ты устаешь. Это означает, что ты включаешься в работу и находишься на верном пути.

ОСТАЛОСЬ 4 НЕД.

## ПОРА РАЗВИВАТЬСЯ



Сейчас твоя физическая форма отличается от той, которая была в начале программы. Пора стать еще сильнее, еще быстрее и еще спортивнее.

ОСТАЛОСЬ 3 НЕД.

## ГОТОВНОСТЬ К БЕГУ



Твоя форма позволяет выполнять любую тренировку в любой день. Километры начнут мчаться быстрее. Оцени свой прогресс.

ОСТАЛОСЬ 2 НЕД.

## ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ



Ты не сдаешь позиции. Ты оттачиваешь мастерство. На этой неделе скорость станет выше, но восстановлению нужно посвящать еще больше времени. Теперь бег и восстановление выйдут на качественно новый уровень.

ОСТАЛАСЬ 1 НЕДЕЛЯ

## СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



У тебя получилось. На этой неделе беги сильно и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя.

# ОСТАЛОСЬ 8 НЕД. СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



На этой неделе ты начинаешь свой путь с серии пробежек и легких упражнений, которые познакомят тебя с программой. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–5 км. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

(2x) 200 метров в **километровом** темпе

Разбивка **800** метров:

первые **600** метров в темпе **5-километровой** дистанции,  
последние **200** метров в **километровом** темпе

**400** метров в темпе **5-километровой** дистанции

Разбивка **800** метров:

первые **600** метров в темпе **5-километровой** дистанции,  
последние **200** метров в **километровом** темпе

**400** метров в темпе **5-километровой** дистанции

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель сегодняшней 3–5-километровой пробежки — восстановить тебя после последней тренировки. Постепенно наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 5–6,5 КМ

Это самая длинная пробежка недели. Пробеги эту дистанцию в ровном темпе, чтобы развить выносливость для соревнований.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на **60–90 секунд** медленнее, чем нужно для соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

**1,5 километра** в темпе **10-километровой** дистанции

**400** метров в темпе **километровой** дистанции

**800** метров в темпе **5-километровой** дистанции

После каждого отрезка делай **3 минуты** восстановления.

Повтори серию **2 раза**.

ОСТАЛОСЬ 7 НЕД.

# ЗАВЕДИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ



Пора завести новые привычки. На этой неделе особое внимание уделяется стилю и основам тренировок. в дни тренировки работай над развитием выносливости и правильного темпа. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций.

Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–6,5 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

400 метров в темпе 10-километровой дистанции  
(x 2) 400 метров в темпе 5-километровой дистанции  
400 метров в темпе километровой дистанции

2 минуты восстановления после каждого отрезка.  
Повтори серию 2 раза.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 5–6,5 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Уделяй больше внимания качеству темпа, а не расстоянию. Постарайся держать темп на 60–90 секунд медленнее, чем нужно для соревнований.

## СКОРОСТЬ

### ФАРТЛЕК

1,5 километра в бодром темпе

Затем выполни следующую последовательность фартлека:  
1 минута в очень быстром темпе, 30 секунд в спокойном темпе  
2 минуты в очень быстром темпе, 1 минута в спокойном темпе  
3 минуты в очень быстром темпе, 1,5 минуты в спокойном темпе  
3 минуты в очень быстром темпе, 1,5 минуты в спокойном темпе  
2 минуты в очень быстром темпе, 1 минута в спокойном темпе  
1 минута в очень быстром темпе, 30 секунд в спокойном темпе  
1,5 километра в бодром темпе

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодняшняя 3–6,5-километровая пробежка поможет тебе быстрее восстановиться. Наращивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько прогрессивных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

ОСТАЛОСЬ 6 НЕД.

# ОБРЕТИ ПОСТОЯНСТВО



На третьей неделе тренировок ты начнешь ощущать ритм в беге. Секрет хорошего бега заключается в постоянстве. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

800 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **2 минуты** восстановления  
600 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления  
200 метров **километровом** темпе, **2 минуты** восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, **45 секунд** восстановления

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. Пробеги 3–8 восстановительных км. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 6,5–8 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Почти готово! Последние шесть недель тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ФАРТЛЕК

1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
1000 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
1000 метров в **бодром** темпе  
100-метровые короткие забеги

2 минуты отдыха после каждого отрезка.  
30 секунд отдыха между короткими забегами.

ОСТАЛОСЬ 5 НЕД.

# ВЫПОЛНИ РАЗМИНКУ



Ты ищешь свой ритм. Иногда ты чувствуешь себя на высоте, в другие дни ты устаешь. Это означает, что ты включаешься в работу и находишься на верном пути. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 км. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

300 метров **километровом** темпе, 45 секунд восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, 2 минуты восстановления  
500 метров в темпе **5-километровой** дистанции, 2 минуты восстановления  
600 метров в темпе **10-километровой** дистанции, 2 минуты восстановления  
500 метров в темпе **5-километровой** дистанции, 2 минуты восстановления  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции, 2 минуты восстановления  
300 метров **километровом** темпе, 45 секунд восстановления

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель сегодняшней 3–8-километровой пробежки — восстановить тебя после последней тренировки. Постепенно наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 6,5–8 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Последние пять недель тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### БОДРЫЙ ТЕМП

6,5 километров прогрессивного бега в **бодром** темпе.

(x 8) 100-метровых коротких забегов

# ОСТАЛОСЬ 4 НЕД. ПОРА РАЗВИВАТЬСЯ



Сейчас твоя физическая форма отличается от той, которая была в начале программы. Пора стать еще сильнее, еще быстрее и еще спортивнее. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### — ТРЕК

Начни занятие с пробного забега на **3 километра** в 5-километровом темпе.

Выполни следующую последовательность:

- 200** метров в темпе **10-километровой** дистанции
  - 200** метров в темпе **5-километровой** дистанции
  - 200** метров в темпе **километровой** дистанции
  - 200** метров в темпе **10-километровой** дистанции
  - 200** метров в темпе **5-километровой** дистанции
  - 200** метров в темпе **километровой** дистанции
- 10 минут** восстановления после бега на **3 километра**  
**60 секунд** восстановления после каждого **200-метрового** отрезка

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодняшняя 3–8-километровая пробежка поможет тебе быстрее восстановиться. Наращивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### — 8–10 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Почти готово! Последние четыре недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько простых километров, сделай тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### — ПРОГРЕССИВНЫЙ БЕГ

Выполни прогрессивную пробежку на 8 километров. Снизай темп так, чтобы последние **3 километра** бежать в **бодром** темпе.

# ОСТАЛОСЬ 3 НЕД. ГОТОВНОСТЬ К БЕГУ



Твоя форма позволяет выполнять любую тренировку в любой день. Километры начнут мчаться быстрее. Оцени свой прогресс. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+ТС.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановись после всех трудов, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 километров. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+ТС или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### — ТРЕК

Пробеги **1,5 километра**: чередуй **200 метров** в **бодром** темпе, затем **200 метров** в **километровом** темпе. Затем сделай **4 минуты** восстановления.

Разбивка **400 метров**: первые **200 метров** Пробеги в **бодром** темпе, последние **200 метров** — в **километровом** темпе. **2 минуты** восстановления.

Разбивка **400 метров**: первые **200 метров** Пробеги в **бодром** темпе, последние **200 метров** — в **километровом** темпе.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сконцентрируйся на правильном восстановлении после последней тренировки. Пробеги 3–8 восстановительных километров. Постепенно наращивай скорость от первого километра к последнему.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### — 10–12 КМ

Подготовь себя к дистанции соревнований, выполнив самую длинную пробежку за неделю.

Последние три недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько прогрессивных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+ТС или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### — ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

Пробеги вверх по склону **2 минуты** — лучше всего **90 секунд** вверх и **30 секунд** по вершине. Повтори **6 раз**.

Если поблизости нет холма, выполни **2-минутную** прогрессивную пробежку, меняя темп **10-километровой** дистанции на **километровый** темп, и повтори пробежку **6 раз**.

И на холме, и на ровной плоскости устраивай между отрезками полноценный отдых.

ОСТАЛОСЬ 2 НЕД.

# ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ



Ты не сдаешь позиции. Ты оттачиваешь мастерство. На этой неделе скорость станет выше, но восстановлению нужно посвящать еще больше времени. Теперь бег и восстановление выйдут на качественно новый уровень. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Совет: восстановись, выполнив прогрессивную пробежку на 3–8 км. Начни медленно и постепенно наращивай темп.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Расслабься. Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

(2x) 200 метров в **километровом** темпе  
400 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
(x 4) 200 метров в темпе **5-километровой** дистанции  
400 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
(2x) 200 метров в **километровом** темпе

60 секунд восстановления после каждого отрезка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель сегодняшней 3–8-километровой пробежки — восстановить тебя после последней тренировки. Постепенно наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее всего.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 8–10 КМ

Если ты будешь регулярно пробегать эту дистанцию, это поможет тебе подготовить тело и разум ко дню соревнований.

Последние две недели тренировок следи за своим средним темпом на разных дистанциях. Соотношение темпа и дистанции станет важной составляющей успеха в день соревнований.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько восстановительных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

2 километра восстановительного бега

(x 2) 100-метровых коротких забегов  
1000 метров в **бодром** темпе  
(x 2) 100-метровых коротких забегов  
2 км восстановительного бега

3 минуты восстановления после каждого отрезка.  
30 секунд восстановления после каждого короткого забега.

# ОСТАЛАСЬ 1 НЕДЕЛЯ

# СТАРТОВАЯ ЛИНИЯ



У тебя получилось. На этой неделе беги с силой и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя. Можно изменять последовательность тренировок в соответствии с твоим графиком, но не ставь бег на скорость и бег на выносливость подряд и придерживайся рекомендованных дистанций. Чтобы дополнить программу и стать еще быстрее и сильнее, добавь в расписание тренировки N+TC.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные километры так же важны, как бег на скорость и выносливость. Попробуй сегодня выполнить прогрессивную пробежку на дистанцию 3–8 км. Начни медленно и понемногу наращивай скорость, чтобы последний километр пробежать быстрее, чем первый.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Посвяти этот день восстановлению. Дай своему телу необходимый отдых: Пробеги несколько восстановительных километров, выполни тренировку N+TC или устрой себе выходной.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

(2x) 200 метров в **километровом** темпе  
400 метров в темпе **5-километровой** дистанции  
800 метров в темпе **10-километровой** дистанции  
400 метров в темпе **марафонского** бега  
200 метров в темпе **километровой** дистанции

2 минуты восстановления после каждого отрезка.

## ДЕНЬ ЗАБЕГА

### 10 КМ

У тебя получилось. На этой неделе беги сильно и уверенно. Используй все свои знания и полученные результаты. Финишная прямая уже ждет тебя.

## СКОРОСТЬ

### ТРЕК

3 километра восстановительного бега

(x 8) 100-метровых коротких забегов

1,5 км восстановительного бега

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Сегодняшняя 3–8-километровая пробежка поможет тебе быстрее восстановиться. Наращивай скорость постепенно: пусть первый километр будет самым медленным, а последний — самым быстрым.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пробеги несколько прогрессивных километров, выполни какую-нибудь тренировку N+TC или просто устрой себе выходной. Дай своему телу то, что ему сегодня нужно.

# ПРИМЕР РАСПИСАНИЯ



Ниже пример понедельного расписания программы. Если твоему графику не подходит расписание тренировок, построй расписание тренировок, как тебе удобно. Для получения наилучших результатов на каждой неделе должны быть ключевые тренировки на скорость, на выносливость и на восстановление, но если у тебя не хватает времени на все, сделай приоритетом скорость и выносливость. Используй этот материал как наглядное руководство и приготовься преодолеть 10-километровый забег.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08	3–5 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	3–5 КМ	5–6,5 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
07	3–6,5 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ФАРТЛЕК	3–6,5 КМ	5–6,5 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
06	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ФАРТЛЕК	3–8 КМ	6,5–8 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
05	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	БОДРЫЙ ТЕМП	3–8 КМ	6,5–8 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
04	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ПРОГРЕССИВНЫЙ БЕГ	3–8 КМ	8–10 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
03	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ	3–8 КМ	10–12 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
02	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	3–8 КМ	8–10 КМ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
01	3–8 КМ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ТРЕК	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	3–5 КМ	10 КМ

# БЕГАЙ ПО-НОВОМУ. ТРЕНИРУЙСЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ NIKE+ RUNNING

БЕГИ ВМЕСТЕ С НАМИ.

Преодолей тренировку с приложением Nike+ Running. Для достижения лучших результатов отслеживай данные о маршрутах пробежки, дистанции, темпе, времени и калориях и получай звуковые комментарии. Делись фотографиями, сравнивай прогресс и получай поддержку от друзей во время пробежки, чтобы приободриться на пути к цели.



## ПРИЛОЖЕНИЕ N+TC

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР.  
РАЗРАБОТАНО NIKE.  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ДРУЗЕЙ.

Приложение N+TC поможет тебе лучше восстановиться и стать сильнее во время тренировки. Выбирай из более чем 100 тренировок, разработанных мастер-тренерами Nike и лучшими спортсменами, общайся в сообществе N+TC и тренируйся с друзьями. Стремись зарабатывать NikeFuel и минуты N+TC, которые синхронизируются с твоим профилем Nike+.

Можно загрузить приложения N+TC и Nike+ Running в iTunes® App Store для iPhone® и iPod Touch® или в Google Play™ для устройств Android™.