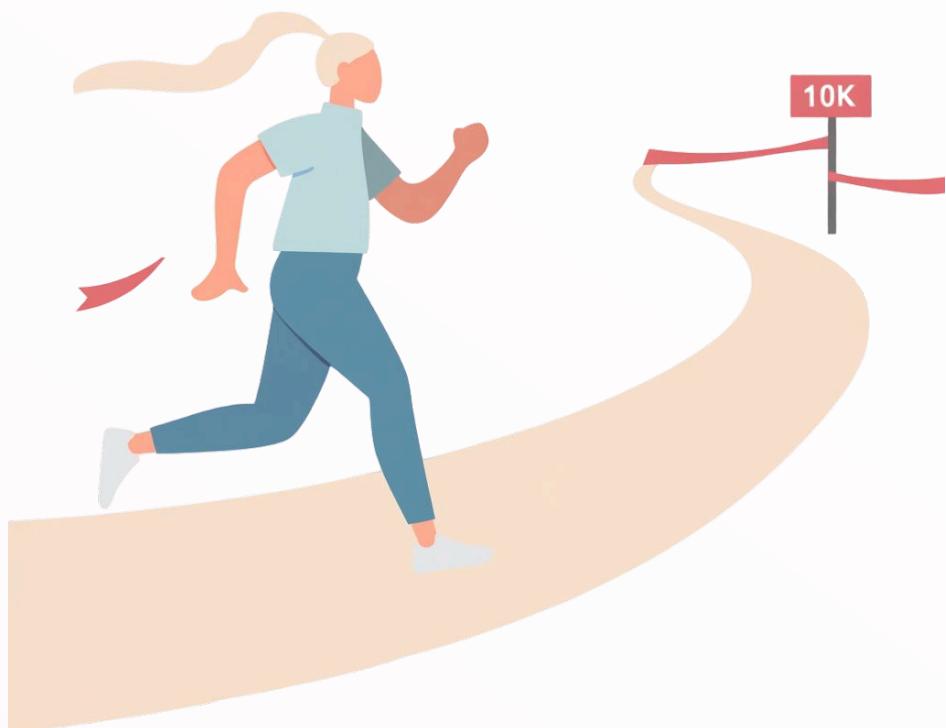


Программа подготовки к забегу на 10 км за 8 недель

Всё, что нужно знать для подготовки к 10 км: тренировки, восстановление и тактика забега



ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА?

Этот план подойдет тебе, если:

- 1** Ты можешь пробежать 5 км без остановки (темп не важен)
- 2** Тренируешься 2-3 раза в неделю последние 2-3 месяца
- 3** Хочешь пробежать свои первые 10 км или улучшить результат
- 4** Готов тренироваться 4 раза в неделю

Если ты пока не можешь пробежать 5 км:

начни с изучения гайда **Как начать бегать для новичков**,
а потом возвращайся к этому плану.



Структура 8-недельной программы

Программа разделена на три фазы:

1 Фаза 1: Базовая выносливость (недели 1-3)

Цель: увеличить аэробную базу и привыкнуть к объемам:

- Акцент на легких пробежках
- Постепенное увеличение недельного километража
- Укрепление опорно-двигательного аппарата

2 Фаза 2: Развитие скорости (недели 4-6)

Цель: повысить лактатный порог и улучшить темп:

- Добавление темповых тренировок
- Интервальные работы
- Поддержание аэробной базы

3 Фаза 3: Подводка к забегу (недели 7-8)

Цель: отдохнуть и подойти к старту свежим:

- Снижение объема на 30-40%
- Поддержание интенсивности
- Восстановление перед стартом



Типы тренировок

1 Легкий бег (ЛБ)

- ✓ **Интенсивность:** 60-70% от максимального пульса
- ✓ **Ощущения:** можешь спокойно разговаривать
- ✓ **Цель:** развитие аэробной базы, восстановление

2 Темповый бег (ТБ)

- ✓ **Интенсивность:** 80-85% от максимального пульса
- ✓ **Ощущения:** дыхание учащенное, говорить сложно, но можешь
- ✓ **Цель:** повышение лактатного порога, привыкание к соревновательному темпу

3 Интервалы (ИНТ)

- ✓ **Интенсивность:** 90-95% от максимального пульса
- ✓ **Ощущения:** тяжело, можешь сказать пару слов, не больше
- ✓ **Цель:** развитие скорости и экономичности бега

4 Длительный бег (ДБ)

- ✓ **Интенсивность:** 65-75% от максимального пульса
- ✓ **Ощущения:** комфортный темп, легкая усталость к концу
- ✓ **Цель:** выносливость, адаптация организма к нагрузке

Пример тренировочной недели (Неделя 1)

Понедельник: Отдых или легкая растяжка

Вторник: Легкий бег 5 км

- 10 минут разминка легким бегом
- 30 минут в легком темпе
- 5 минут заминка + растяжка

Среда: Отдых или СБУ (специальные беговые упражнения)

- 5 минут легкий бег
- 3×30 метров каждого упражнения: высокое бедро, захлест голени, выпрыгивания
- 5 минут легкий бег

Четверг: Легкий бег 6 км

- Весь бег в комфортном темпе
- Следи за пульсом — не выше 70% от максимума

Пятница: Отдых

Суббота: Темповая тренировка 7 км

- 2 км разминка легким бегом
- 3 км в темповом беге (примерно на 20-30 сек/км быстрее обычного)
- 2 км заминка легким бегом

Воскресенье: Длительный бег 8 км

- Весь бег в легком темпе
- Фокус на времени тренировки, а не на скорости

Итого за неделю: 26 км, 4 тренировки

Пример тренировочной недели (Неделя 5)

Понедельник: Отдых или легкая растяжка

Вторник: Интервальная тренировка 8 км

- 2 км разминка
- 6×800 метров в быстром темпе (90% от максимума)
с 400 метров трусцой между повторами
- 1.5 км заминка
- Это ключевая тренировка недели — не пропускай!

Среда: Отдых

Четверг: Отдых или СБУ

Пятница: Темповая тренировка 9 км

- 2 км разминка легким бегом
- 5 км в темповом темпе (примерно на целевом темпе 10 км)
- 2 км заминка

Суббота: Легкий бег 7 км

Воскресенье: Длительный бег 12 км

- Легкий темп
- Можешь сделать пару ускорений по 30 секунд в середине

Итого за неделю: 36 км, 4 тренировок

Общие рекомендации

Прогрессия нагрузки:

- Увеличивай недельный километраж не более чем на 10% в неделю
- Каждая 4-я неделя — разгрузочная (снижение объема на 20-30%)
- Не пропускай восстановительные дни

Разминка и заминка:

- Всегда начинай с 10-минутной разминки легким бегом
- Всегда заканчивай 5-минутной заминкой и растяжкой
- Это снизит риск травм на 40-50%

Питание и гидратация:

- За 2-3 часа до тренировки: легкая еда с углеводами
- После тренировки: белки + углеводы в течение 30-60 минут
- Пей воду в течение дня, не только на тренировках
- На длительных пробежках (90+ минут) используй спортивное питание

Восстановление:

- Спи минимум 7-8 часов
- Используй МФР (массажный ролик) 2-3 раза в неделю
- Если чувствуешь боль (не крепатуру) — возьми дополнительный день отдыха

Экипировка:

- Беговые кроссовки меняй каждые 600-800 км
- Используй носки без хлопка (синтетика или шерсть меринаса)

Признаки перетренированности

- Пульс в покое утром на 10+ ударов выше обычного
- Постоянная усталость, плохое настроение
- Бессонница или проблемы со сном
- Потеря аппетита
- Частые простуды
- Боль в суставах или мышцах, которая не проходит

Помни: лучше недотренироваться, чем перетренироваться и получить травму. Если появились признаки, возьми внеплановый отдых на 2-3 дня.

Советы на день забега

За 3 часа до старта:

- Легкий завтрак с углеводами (овсянка, банан, тост с медом)
- Избегай клетчатки и жирного
- Выпей 300-500 мл воды

За 1 час до старта:

- Легкая разминка 10-15 минут
- СБУ 2-3 повтора каждого упражнения
- 2-3 ускорения по 50 метров

Стратегия забега:

- Первые 3 км: темп на 5-10 сек/км медленнее целевого (не уходи в отрыв с толпой!)
- Средние 4 км: целевой темп, держи ровно
- Последние 3 км: если есть силы — ускоряйся постепенно

После финиша:

- Не останавливайся резко — походи 5-10 минут
- Выпей воды, съешь что-то с углеводами
- Растижка через 30-60 минут
- Следующие 5-7 дней — только легкий бег

Что дальше?

Эта программа — отличная база для подготовки к 10 км. Следуя этому плану, ты сможешь пробежать дистанцию и, возможно, улучшить свой результат.

Но помни: универсальных планов не существует. У каждого бегуна свой уровень подготовки, восстановительные способности, график работы и личные особенности.

Идеальная программа учитывает:

- Твой текущий уровень и прошлый опыт
- Особенности твоего организма и склонность к травмам
- Твой график и время на тренировки
- Конкретную цель (просто финишировать или бежать на результат)
- Корректировки плана в процессе подготовки

Если хочешь программу, составленную персонально под тебя, с учетом твоего уровня, графика и целей — напиши в Telegram: @hypomania

Удачи на тренировках и до встречи на финише! 🏃

НА СВЯЗИ!

Если есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйся!
Мы с радостью ответим.

