

ПОЛУМАРАФОН



Подготовка и особенности преодоления

Камышин 2016

Содержание

1. Что такое полумарафон	4 стр.
2. Подготовка к полумарафону. Циклы подготовки	7 стр.
3. Контрольные тренировки перед полумарафоном	12 стр.
4. Тренировка выносливости	15 стр.
5. Тренировка скорости для полумарафона	16 стр.
6. Тренировки МПК	18 стр.
7. Что такое медленный бег	20 стр.
8. Определение и чередование нагрузок	22 стр.
9. Силовая подготовка к полумарафону	24 стр.
10. Что взять на полумарафон	27 стр.
11. Обувь для бега на полумарафоне	29 стр.
12. Одежда для бега на полумарафоне	31 стр.
13. Разминка перед полумарафоном	33 стр.
14. Тактика бега на полумарафоне	37 стр.
15. Что делать за неделю до старта	40 стр.
16. Питание перед полумарафоном	43 стр.
17. День накануне старта	45 стр.
18. Что нужно сделать в день старта полумарафона	46 стр.
19. Как и сколько пить во время полумарафона	49 стр.
20. Спортивное питание для полумарафона	51 стр.
21. После полумарафона	53 стр.
22. Программа подготовки и комплект видеоуроков	54 стр.

Вместо введения

Здравствуйтесь! Я рад, что Вы решили прочитать, или может быть даже уже прочитали, мою книгу. Это мой первый опыт написания полноценной книги. И, судя по отзывам читателей, опыт получился положительным. Я постарался включить в книгу всю необходимую теорию, которую нужно знать начинающему и даже опытному полумарафонцу. И, надеюсь, что книга будет полезна и Вам.

Написание книги – достаточно трудоемкий процесс. И я был бы очень признателен, если бы Вы поддержали проект. В планах есть написание подобных книг на другие средние и длинные дистанции. И Ваша помощь поможет ускорить процесс их написания.

При переводе средств указывайте в комментариях, книгу на какую дистанцию Вы бы хотели получить в первую очередь. Все книги также будут в свободном доступе.

Реквизиты для поддержания проекта:

Номер карты сбербанк: 676196000117467861

Яндекс. Деньги 410012225167948

Qіwi- кошелёк +79610860376

Pay Pal: sport@scfoton.ru

ГЛАВА 1. Что такое полумарафон

Наверняка, если вы читаете эту книгу, значит общие представления о том, что такое полумарафон, имеете. Но для лучшего понимания дистанции, к которой вы сейчас готовитесь, не будет лишним узнать все основные подробности «половинки».

Полумарафон – дистанция, протяженностью 21 км 97,5 метров. Свое наименование получила, так как является ровно в два раза меньшей по протяженности дистанцией, чем классический марафон (42 км 195 метров). Не является олимпийским видом. Однако проводится отдельный чемпионат мира по полумарафону, на котором выступают многие ведущие спортсмены мира. А также активно используется как дистанция-спутник многих крупных марафонов, и как самостоятельная дисциплина в большом количестве любительских и профессиональных стартов.

Классический полумарафон пролегает по шоссе. Существуют также трейловые забеги, однако результаты на таких стартах не будут фиксироваться как разрядные нормативы.

Мировой рекорд среди мужчин принадлежит бегуну из Эритреи Зерсенаю Тадесе, который в 2010 году преодолел 21 км 97,5 метров за 58:23.



Среди женщин никто не бежал «половинку» быстрее кенийки Флоренс Киплагат, которая установила свое достижение, равное 1:05:09, в 2015 году.

Из российских спортсменов мужчин полумарафон быстрее всех пробежал Дмитрий Капитонов, преодолев дистанцию за 1:01.15 в 1996 году.

Среди российских женщин рекорд страны принадлежит Любови Моргуновой, которая в 2000 году пробежала полумарафон за 1 час 8 минут и 45 секунд

Разрядные нормы на полумарафоне выглядят следующим образом:

Для мужчин

Разряды					
МСМК	МС	КМС	I	II	III
1:02.30	1:05.30	1:08.30	1:11.30	1:15.00	1:21.00

Для женщин

Разряды					
МСМК	МС	КМС	I	II	III
1:13.00	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00

Рубежи для любителей

В любительском беге существуют определенные временные отрезки, которые обычно спортсмены ставят перед собой, как первоочередные задачи. Каждый из этих рубежей может дать определенное представление о том, как далеко вы будете от лидеров.

2 часа

Начальным рубежом для большинства начинающих бегунов являются 2 часа. То есть пробежать полумарафон быстрее 2х часов. Если вы ставите перед собой такую цель, то вам гарантированно поможет тренировочная программа и комплект видеуроков по подготовке к полумарафону, который можно приобрести, перейдя по ссылке:

1 час 50 минут

Когда задача выбежать из 2х часов выполнена, ставится следующая – выбежать из 1 часа 50 минут. С таким результатом на любительских соревнованиях можно попадать в призеры женщинам в возрастных категориях 50 и старше. Мужчинам в призеры с таким результатом можно попадать в возрасте под 70 лет. В остальных случаях для мужчин данный результат является слабым и не даст возможности побороться за награды.

1 час 40 минут

Для многих женщин-любительниц бега данный результат является очень высоким. А кто-то считает его недостижимым. Хотя это не так и бегать за 1 час 40 минут можно в любом



возрасте, разве что за исключением совсем пожилого. Было бы желание и время на тренировки. Имея такой результат на полумарафоне, женщины в возрастных группах старше 40 лет почти во всех забегах, кроме самых крупных, будут попадать в призы в своих возрастных категориях. Конечно, такой результат может дать возможность попасть в призеры и в более младших категориях и в абсолюте. Многое

будет зависеть от состава участников. Но в большинстве забегов данные будут именно те, которые описываются здесь.

Для мужчин такой результат будет актуален в основном только в возрастной категории 60+. Хотя даже в таком возрасте немало бегунов-любителей бегают полумарафон значительно быстрее.

1 час 30 минут

Это второй весомый рубеж после 2х часов. Многие любители, скажем так, среднего уровня, ставят перед собой задачу выбежать из полутора часов.

Мужчинам, при правильном подходе и регулярных тренировках, покорить этот рубеж не очень сложно. Особенно в возрастной категории до 50 лет.

Для женщин это уже достаточно серьезный результат. 2 разряд в беге на полумарафоне позволит попадать в призы даже в абсолютной категории на большинстве любительских полумарафонов. А в возрастных категориях 40 и старше одерживать однозначные победы даже на крупных забегах.

Мужчины с таким результатом могут претендовать на попадание в призеры в возрастной категории 50+. В абсолютной категории с результатом 1 час 30 минут попасть в тройку лучших шансов не много.

1 час 20 минут

Это уже 3 разряд у мужчин. Для женщин смысла дальше писать о результатах нет, так как



любой результат выше 1 часа 26 минут, то есть норматива первого разряда, уже можно считать профессиональным.

Для мужчин-любителей это результат, сравнимый с 1.40 для женщин. То есть кажется недостижимым. Однако также достаточно многие спортсмены имеют такой результат в том числе в солидном возрасте.

В категориях 40 и старше данный результат практически всегда будет гарантировать попадание в призы. В абсолютной категории этого результата на большинстве достаточно крупных забегов также не хватит чтобы попасть на пьедестал.

1 час 15 минут

Второй разряд у мужчин. Данный результат на большинстве полумарафонов в России даст возможность стоять на пьедестале в абсолютной категории. И выигрывать возрастные категории 40+.

1 час 10 минут

Это также уже практически профессиональный результат, который для большинства забегов, кроме самых крупных, будет давать победу его обладателю.

Эти временные рубежи помогут вам примерно понять свой уровень бега относительно общей массы. При этом помните главное – вы должны победить в первую очередь себя. Для любителя не так важно попадание на пьедестал. Любителю важнее ощущения, эмоции, которые он получает перед, во время и после забега. И, несомненно, преодоление себя всегда усиливает положительные эмоции. Поэтому не надо думать, что результат медленнее 2 часов – это очень плохо. Еще год назад, наверняка, вы не могли пробежать без перерыва и 10 км, а сегодня вы бежите 21.

ГЛАВА 2. Подготовка к полумарафону. Циклы подготовки

Подготовка к любой дистанции всегда разбивается на определенные временные отрезки, которые называют циклами. В каждый из циклов ставится задача тренировать определенный параметр своего организма. Именно об этом и пойдет речь в данной главе. Вы узнаете, на каких нагрузках делать акцент в зависимости от того, сколько времени осталось до вашего основного старта.

Базовый цикл

Построение спортивной формы очень похоже на строительство дома. Сначала вы строите крепкий фундамент. И чем крепче фундамент, тем более массивный и прочный вы сможете построить дом. Затем вы возводите стены, стараясь их сделать максимально крепкими и теплыми, затем делаете крышу. А в самом конце выполняете внутреннюю отделку. Если хоть один из этих пунктов поменять местами, то дом либо совсем не получится построить, либо он будет малоприспособлен для жилья.

В беге также. Если неправильно составить цикличность подготовки, то можно, несмотря на большие усилия, к старту подойти совершенно неготовым. И поэтому для начала вам необходимо построить фундамент, то есть наработать так называемую беговую базу.



Во время этого периода основными нагрузками бегуна становятся медленный бег, то есть бег в спокойном темпе на пульсе 120-145 и силовая подготовка. 70-80% тренировок будут представлять собой бег в медленном темпе, и 20-30% тренировок будут посвящены силовой подготовке. Например, из 5 тренировок в неделю 3-4 будут медленный бег и 1-2 тренировки будут силовые.

При этом одну тренировку в неделю можно делать чуть более интенсивной. Либо можно делать полноценный кросс в темпе, чуть быстрее медленного, либо делать фартлек – хаотичное чередование во время кросса медленного темпа и среднего. Если брать пульсовые зоны, то средний темп бежится на уровне 150-165 ударов.

Ниже приведена таблица, в которой в зависимости от количества тренировок в неделю вам стоит делать медленных кроссов, силовой и кроссов в среднем темпе.

Тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Медленный бег	2	3	3	3	4	5	5	5-6	6-7
Силовая	1	1	1	2	2	2	2	2-3	2-3
Бег в среднем темпе	0	0	1	1	1	1	2	2	2

Таблица дает примерный ориентир. Она не является догмой. Но если выстраивать свои тренировки по ней, то те задачи, которые ставит перед собой базовый цикл, обязательно будут достигнуты.

О том, что такое медленный бег, сколько именно километров надо набегать, зачем он нужен и как он влияет на организм будет рассказано в [Главе 7](#). А о силовой подготовке подробнее будет дано в [Главе 9](#). Из данной главы вам необходимо в первую очередь узнать принципы чередования нагрузок и того, какие именно тренировки проводить в тот или иной цикл подготовки.

Базовый период большинство спортсменов проводит в так называемое межсезонье, когда основные старты уже позади или впереди. Обычно это зима или лето, когда сильно холодно или сильно жарко.

Но в целом разницы нет, в какое время года выполнять базовый цикл. Главное, чтобы он был первым в вашей подготовке к основному полумарафону. Базовому циклу лучше посвятить минимум 4 недели. А в идеале 3 месяца. Но такой срок есть не у всех, поэтому ниже приведена таблица, из которой вы сможете определить, сколько времени вам надо посвятить базовому циклу в зависимости от срока на подготовку к вашему целевому полумарафону.

Неделя до полумарафона	4	6	8	10	12	16	20	24	28	32
Неделя базового цикла	0	2	4	6	6	8	10	13	13	13

Как видите из таблицы, когда до старта остается меньше месяца, времени на укрепление вашей беговой базы просто не остается. Поэтому придется «строить стены» уже на том «фундаменте» который вы имеете.

Интенсивный период

После того, как вы поработали над своим «фундаментом», то есть беговой базой, вам необходимо начать «возводить стены». Стены в беге можно ассоциировать с



выносливостью, то есть способностью организма удерживать определенный темп на протяжении всей дистанции.

Во время этого периода вы практически полностью убираете силовую подготовку. А вместо нее вводите интенсивные тренировки в темпе на уровне ПАНО (порога анаэробного обмена). Если вы не знаете своего ПАНО или бегаете без пульсометра, то это

ориентировочный соревновательный темп бега на 10 км. Скажем, если вы на соревнованиях бежите 10 км за 50 минут, значит вашим целевым темпом на таких тренировках будет 5 минут на километр плюс минус 10-15 секунд.

Если брать пульсовые значения, то это примерно на уровне 85-90 процентов от вашего максимального пульса, или примерно 165-175 ударов.

Не увлекайтесь подобными тренировками. Они очень тяжелые и организму требуется определенное время, чтобы восстановиться после такой нагрузки.

Подробнее о том, какие именно тренировки выполнять, чтобы поднять вашу выносливость, читайте в [Главе 4](#). Ниже приведена таблица, сколько именно тренировок на выносливость нужно проводить в неделю, чтобы и эффект от них был и организм успевал восстанавливаться. Само собой основной беговой объем набирается все еще медленным бегом.

Тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Медленный бег	2	3	3	4	4	5	6	7	8
Тренировки на выносливость	1	1	2	2	2	3	3	3	3

Как видите в неделю больше 3х полноценных тренировок такой интенсивности проводить не стоит. Так как в этом случае организм может просто не успеть восстановиться.

В таблице ниже представлено, сколько надо посвятить недель подобной нагрузке, в зависимости от срока на подготовку.

Неделя до полумарафона	4	6	8	10	12	16	20	24	28	32
Неделя интенсивного цикла	2	2	2	2	4	5	5	6	9	12

Базовая подготовка самая длительная. Однако тренировки на выносливость не сильно уступают им. Важно понимать, что если вы уже имеете хорошую беговую базу, скажем, бегали в медленном темпе на протяжении нескольких месяцев, а до вашего старта осталось больше 12 недель, то основной объем бега вам нужно будет делать именно в интенсивном периоде.

Соревновательный цикл

В данном цикле основной задачей является улучшение скоростных качеств и такого параметра, как МПК – максимальное потребление кислорода, то есть способность организма усваивать кислород.

Подробнее о том, что такое МПК, МПК-интервалы, скоростные тренировки, и что они дают читайте в [Главе 6](#).

В первую очередь делается акцент на так называемых МПК-интервалах, а также включаются в программу скоростные интервалы по 100-200 метров для улучшения скоростных качеств.

При этом остается как минимум одна тренировка на выносливость.

Вот как может выглядеть соотношение тренировок в соревновательный период

Тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Медленный бег	2	2	2	3	4	4	5	5	6
Тренировки на выносливость		1	1	1	1	1	1	2	2
МПК-интервалы	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Скоростные интервалы			1	1	1	1	1	1	1

Как видите, в неделю тренировок на скорость в любом случае не бывает больше одной. Так как для полумарафона этот тип тренировок не является определяющим. Он нужен, но в небольших объемах. И одной тренировки в неделю вполне хватит, чтобы получить все нужные качества, которые развивает скоростной бег для полумарафонца.

Что касается того, сколько недель надо заниматься по программе соревновательного периода, то здесь все просто. Заканчивайте его за 2 недели до старта. А если у вас всего 4 недели на подготовку, значит после 2х недель интенсивного периода выполните 1 неделю соревновательного. И дальше переходите на следующий цикл – подводящий, о котором ниже.

Подводящий цикл

Когда до старта остается 1-2 недели, пора заканчивать выполнять интенсивные тренировки. И надо начинать сбавлять обороты.

Для этого существует так называемая «подводка», или подводящий цикл. Его задача сделать так, чтобы ваш организм подошел к старту в активном состоянии, но при этом не уставшим. То есть надо найти золотую середину между интенсивностью и отдыхом.

Если вы переборщите с интенсивностью, то к старту в итоге подойдете недовосстановившимся. Если переборщите с отдыхом, то подойдете к старту вялым.

Тема подводки очень глубокая, поэтому ей отведена отдельная глава. Подробнее о подводке в [Главе 14](#).

Недели восстановления

Это не совсем циклы, но они крайне важны при построении программы. В каждом цикле примерно каждые 3-4 недели необходимо делать 1 неделю разгрузочной. В эту неделю минимизируется интенсивность, при необходимости даже уменьшается количество тренировок.

Если недели восстановления в базовом периоде, то в них будет отсутствовать или уменьшаться силовая подготовка и кроссы будут меньшей протяженностью. Если восстановительная неделя в интенсивном периоде, то здесь будут исключены полноценные тренировки на выносливость, вместо которых останутся небольшие включения отрезков в том же темпе во время медленных кроссов.



В соревновательном периоде будут полностью исключены МПК-интервалы и скоростные тренировки. В подводящем периоде восстановительных недель нет.

Такие циклы подготовки существуют в программе подготовки любого спортсмена. Они могут быть видоизменены, немного по-другому называться, отличаться по длительности от той, которая была представлена в таблицах выше. Но суть их останется неизменной.

ГЛАВА 3. Контрольные тренировки перед полумарафоном

Чтобы понять, на какой результат вам можно рассчитывать при беге на полумарафоне, не обязательно каждые 2-3 недели бегать полумарафон на соревнованиях. Достаточно обратиться к результатам ваших контрольных тренировок.

К контрольным тренировкам можно отнести все тренировки на выносливость, а также соревновательные забеги на более короткие дистанции, которые вы включали в тренировочный процесс.

Например, имея результат в беге на 10 км 45 минут, потенциально вы будете готовы пробежать полумарафон в районе 1 часа 40 минут, при выполнении правильной подготовки именно к полумарафону.

Темповые кроссы и соревнования

Когда вы готовитесь к какому-то основному старту, то по ходу подготовки очень полезно участвовать в промежуточных соревнованиях, которые будут выполнять роль темповых или длительных тренировок, и будут давать следить за своим прогрессом.

Имея результат на практически любой длинной дистанции, можно примерно определить ваш уровень, с которым вы сможете пробежать полумарафон.

Для этого можно воспользоваться специальными марафонскими калькуляторами, где вводишь результат такого своего забега, а калькулятор выдает ориентировочное время, которое вы могли бы показать на других дистанциях.

Самые популярные и удобные калькуляторы – калькулятор [mcmillan](http://mcmillan.com), который можно посмотреть на сайте mcmillanrunning.com и калькулятор Марко feelrace.com

Также можно воспользоваться таблицей из книги Джека Дениелса «От 800 метров до марафона». Таблица ниже

VDOT	Время, показанное на дистанции								
	1500 м	Миля	3000 м	2 мили	5000 м	10 000 м	15 000 м	Полумарафон	Марафон
30	8:30	9:11	17:56	19:19	30:40	63:46	98:14	2:21:04	4:49:17
31	8:15	8:55	17:27	18:48	29:51	62:03	95:36	2:17:21	4:41:57
32	8:02	8:41	16:59	18:18	29:05	60:26	93:07	2:13:49	4:34:59
33	7:49	8:27	16:33	17:50	28:21	58:54	90:45	2:10:27	4:28:22
34	7:37	8:14	16:09	17:24	27:39	57:26	88:30	2:07:16	4:22:03
35	7:25	8:01	15:45	16:58	27:00	56:03	86:22	2:04:13	4:16:03
36	7:14	7:49	15:23	16:34	26:22	54:44	84:20	2:01:19	4:10:19
37	7:04	7:38	15:01	16:11	25:46	53:29	82:24	1:58:34	4:04:50
38	6:54	7:27	14:41	15:49	25:12	52:17	80:33	1:55:55	3:59:35
39	6:44	7:17	14:21	15:29	24:39	51:09	78:47	1:53:24	3:54:34
40	6:35	7:07	14:03	15:08	24:08	50:03	77:06	1:50:59	3:49:45

VDOT	Время, показанное на дистанции								
	1500 м	Миля	3000 м	2 мили	5000 м	10 000 м	15 000 м	Полумарафон	Марафон
41	6:27	6:58	13:45	14:49	23:38	49:01	75:29	1:48:40	3:45:09
42	6:19	6:49	13:28	14:31	23:09	48:01	73:56	1:46:27	3:40:43
43	6:11	6:41	13:11	14:13	22:41	47:04	72:27	1:44:20	3:36:28
44	6:03	6:32	12:55	13:56	22:15	46:09	71:02	1:42:17	3:32:23
45	5:56	6:25	12:40	13:40	21:50	45:16	69:40	1:40:20	3:28:26
46	5:49	6:17	12:26	13:25	21:25	44:25	68:22	1:38:27	3:24:39
47	5:42	6:10	12:12	13:10	21:02	43:36	67:06	1:36:38	3:21:00
48	5:36	6:03	11:58	12:55	20:39	42:50	65:53	1:34:53	3:17:29
49	5:30	5:56	11:45	12:41	20:18	42:04	64:44	1:33:12	3:14:06
50	5:24	5:50	11:33	12:28	19:57	41:21	63:36	1:31:35	3:10:49
51	5:18	5:44	11:21	12:15	19:36	40:39	62:31	1:30:02	3:07:39
52	5:13	5:38	11:09	12:02	19:17	39:59	61:29	1:28:31	3:04:36
53	5:07	5:32	10:58	11:50	18:58	39:20	60:28	1:27:04	3:01:39
54	5:02	5:27	10:47	11:39	18:40	38:42	59:30	1:25:40	2:58:47
55	4:57	5:21	10:37	11:28	18:22	38:06	58:33	1:24:18	2:56:01
56	4:53	5:16	10:27	11:17	18:05	37:31	57:39	1:23:00	2:53:20
57	4:48	5:11	10:17	11:06	17:49	36:57	56:46	1:21:43	2:50:45
58	4:44	5:06	10:08	10:56	17:33	36:24	55:55	1:20:30	2:48:14
59	4:39	5:02	9:58	10:46	17:17	35:52	55:06	1:19:18	2:45:47
60	4:35	4:57	9:50	10:37	17:03	35:22	54:18	1:18:09	2:43:25
61	4:31	4:53	9:41	10:27	16:48	34:52	53:32	1:17:02	2:41:08
62	4:27	4:49	9:33	10:18	16:34	34:23	52:47	1:15:57	2:38:54
63	4:24	4:45	9:25	10:10	16:20	33:55	52:03	1:14:54	2:36:44
64	4:20	4:41	9:17	10:01	16:07	33:28	51:21	1:13:53	2:34:38
65	4:16	4:37	9:09	9:53	15:54	33:01	50:40	1:12:53	2:32:35
66	4:13	4:33	9:02	9:45	15:42	32:35	50:00	1:11:56	2:30:36
67	4:10	4:30	8:55	9:37	15:29	32:11	49:22	1:11:00	2:28:40
68	4:06	4:26	8:48	9:30	15:18	31:46	38:44	1:10:05	2:26:47
69	4:03	4:23	8:41	9:23	15:06	31:23	48:08	1:09:12	2:24:57
70	4:00	4:19	8:34	9:16	14:55	31:00	47:32	1:08:21	2:23:10
71	3:57	4:16	8:28	9:09	14:44	30:38	46:58	1:07:31	2:21:26
72	3:54	4:13	8:22	9:02	14:33	30:16	46:24	1:06:42	2:19:44
73	3:52	4:10	8:16	8:55	14:23	29:55	45:51	1:05:54	2:18:05
74	3:49	4:07	8:10	8:49	14:13	29:34	45:19	1:05:08	2:16:29
75	3:46	4:04	8:04	8:43	14:03	29:14	44:48	1:04:23	2:14:55
76	3:44	4:02	7:58	8:37	13:54	28:55	44:18	1:03:39	2:13:23
77	3:41	3:58	7:53	8:31	13:44	28:36	43:49	1:02:56	2:11:54
78	3:38.8	3:56.2	7:48	8:25	13:35	28:17	43:20	1:02:15	2:10:27
79	3:36.5	3:53.7	7:43	8:20	13:26	27:59	42:52	1:01:34	2:09:02
80	3:34.2	3:51.2	7:37.5	8:14.2	13:17.8	27:41.2	42:25	1:00:54	2:07:38
81	3:31.9	3:48.7	7:32.5	8:08.9	13:09.3	27:24	41:58	1:00:15	2:06:17
82	3:29.7	3:46.4	7:27.7	8:03.7	13:01.1	27:07	41:32	0:59:38	2:04:57
83	3:27.6	3:44.0	7:23.0	7:58.6	12:53.0	26:51	41:06	0:59:01	2:03:40
84	3:25.5	3:41.8	7:18.5	7:53.6	12:45.2	26:34	40:42	0:58:25	2:02:24
85	3:23.5	3:39.6	7:14.0	7:48.8	12:37.4	26:19	40:17	0:57:50	2:01:10

В целом приблизительно значения во всех таблицах и калькуляторах получаются одинаковыми. Различия имеются небольшие, и по факту они не играют большой роли, так как погодные условия, рельеф трассы, наличие конкуренции, и прочие факторы все равно вносят коррективы и идеально результат показать не получится. Поэтому выбирайте тот калькулятор, который вам удобнее, и по нему ориентируйтесь.

Причем, в калькулятор можно вбивать, само собой, не только соревновательные, но и тренировочные забеги. И хоть они будут менее показательными, чем соревновательные, но для общего понимания тоже подойдут.

Интервальные тренировки

В отличие от темповых кроссов и соревновательных результатов, для чисто интервальных тренировок марафонских калькуляторов нет. Слишком сложные были бы калькуляторы.

Но при этом сориентироваться по таким тренировкам также можно, если вы выполняете их правильно и в нужной интенсивности.

Интервальные тренировки можно использовать только на выносливость. На коротких скоростных интервалах это не будет работать. То есть, скажем, по интервальной тренировке на отрезках 400-1000 метров будет крайне сложно определить вашу готовность к полумарафону. А вот на интервальных тренировках по 2-3 или 5 км вполне можно сориентироваться.

Например, вы выполняете тренировку, 3 раза по 3 км. Ваш средний темп вышел по 4 минуты на километр. То есть 3 раза вы пробежали 3 км по 12 минут. Ориентируйтесь примерно, что такие тренировки показывают ваш примерный соревновательный темп по бегу на 10 км или чуть выше. То есть потенциально вы готовы на соревнованиях бежать 10 км за 40-41 минуту. Значит, вводите это значение в марафонский калькулятор, и получите ваше примерное значение полумарафона.

К таким тренировкам относятся все интервалы, суммарное расстояние темповых отрезков которых превышает 7-8 километров.

То есть 2 раза по 3 км, 2-3 раза по 2 км, 7-8 раз по 1 км не будут показательными. Зато 3-5 раз по 3 км, 2-3 раза по 5 м, 4-6 раз по 2 км дадут именно тот темп, который в итоге можно сориентировать на дистанцию 10 км. И чем меньше отдых между интервалами, тем более точным будет показатель.

Да, в этом случае погрешность будет еще выше. Но все равно хоть какой-то ориентир для вас уже будет определен.

Таким образом, даже не зная своего истинного уровня бега на полумарафон, вы всегда можете примерно прикинуть на какой результат потенциально готовы, исходя из тренировочных показателей.

ГЛАВА 4. Тренировка выносливости

Выносливость по сути – это способность организма сопротивляться усталости. Выносливость в беге отвечает за такой параметр, как удержание темпа на протяжении всей дистанции.

Данный параметр важен на всех средних и длинных дистанциях. Отличие только в темпе и длительности, которую необходимо этот темп удерживать.

Лучше всего выносливость тренируется бегом на уровне ПАНО – порога анаэробного



обмена. То есть это такой уровень бега, при котором организм находится на грани темпа, выше которого начнется накопление молочной кислоты, утилизировать которую организму станет уже не под силу.

Уровень ПАНО обычно находится в районе 85-90 процентов от максимального пульса.

Значение условное, но ориентироваться по

нему можно. Темп на ПАНО – это темп бега на 10 км. Если вы бегаєте 10 км за 40 минут, значит, темп вашего ПАНО примерно 4 минуты на километр. Точно определить этот темп можно только лабораторным путем. Но даже примерные значения позволят планомерно добиваться прогресса в выносливости.

Лучше всего выносливость тренировать двумя видами тренировок:

1. Забеги длительностью от 20 до 40 минут на уровне ПАНО. Это примерно 6-10 км. Всегда перед такими забегами должен быть либо день отдыха, либо какая-то легкая тренировка, так как такой забег будет бежать достаточно трудно.
2. Интервальная тренировка на отрезках от 1 до 5 км.

Получается, что вы разбиваете темповой кросс на отрезки, между которыми делаете небольшой отдых. Таким образом, вы за интервальную тренировку можете набегать больше времени на уровне ПАНО, чем если бы вы бежали дистанцию без перерывов. Отдых делайте небольшой. От 1 до 3-4х минут.

Отличные виды интервальных тренировок на выносливость:

- 6-10 раз по 1 км. Отдых между отрезками 200-400 метров медленным бегом.
- 2-5 раз по 3 км. Отдых между отрезками 400-800 метров медленным бегом.
- 2-3 раза по 5 км. Отдых между отрезками 600-1000 метров медленным бегом.

При этом темп везде будет одинаковый – темп на ПАНО. Но отдых и дистанция отличаются. Такие тренировки не старайтесь выполнять часто. Не более 2х полноценных тренировок в неделю, иначе организм просто не будет успевать восстанавливаться. Третью тренировку в неделю можно сделать упрощенной, когда за тренировку на ПАНО набегается не более 3-4х километров.

ГЛАВА 5. Тренировка скорости для полумарафона

Полумарафон очень далек от классических спринтерских дистанций, однако периодически проводить тренировки скорости необходимо. Это даст определенные преимущества. Само собой объем скоростных тренировок при подготовке к полумарафону будет небольшим. В данной главе пойдет речь о том, зачем нужна скорость бегуну на длинные дистанции, и как ее тренировать.

Зачем нужны скоростные тренировки полумарафонцам

Есть такое понятие, как запас скорости. Условно его можно понимать так. Если ваша максимальная скорость, скажем, 25 км/ч, то удерживать вы ее сможете не дольше 20-30 секунд в идеале. Соответственно, если вы хотите пробежать 400 метров, то есть около минуты, в таком темпе, то вам придется в любом случае повышать вашу максимальную скорость, чтобы был определенный запас. То есть, имея максимальную скорость 30 м/ч, пробежать на скорости 25 км/ч 400 метров уже представляется возможным.



И в целом, если у вас совсем не развита скорость, то повышение среднего темпа преодоления полумарафона также будет даваться сложнее. Так как запас скорости будет слабый. Здесь надо понимать, что нет прямой пропорциональности. Но косвенное влияние все же присутствует. Этот принцип работает частично и для марафона, хотя уже менее очевидно. Для дистанции 100 км он уже

почти полностью теряет смысл. Хотя и здесь все индивидуально и зависит от конкретного человека.

Еще один момент – включение и тренировка дополнительных мышечных волокон. Во время бега на длинные дистанции в самом начале включаются не все мышечные волокна. И постепенно, накапливая усталость, организм начинает подключать все больше новых волокон. Тренировать их можно также на таком уровне усталости. Либо как раз скоростными тренировками. То есть скоростные тренировки помогут вам лучше переносить усталость ближе к финишу. Усталость именно мышечную, в ногах.

Как тренировать скорость

Самыми лучшими тренировками скорости можно назвать интервалы по 60, 100 и 200 метров с отдыхом в медленном темпе, равным скоростному отрезку или большим ему.

Отличными вариантами тренировки скорости можно назвать:

10-20 раз по 100 метров через 100-200 метров медленный бег

10-20 раз по 200 метров через 200 метров медленный бег

15-20 раз по 60 метров через 60-100 метров медленный бег

Причем, в отличие от спринта, вам не надо бежать эти отрезки на максимум. Темп должен быть чуть выше ваших МПК-интервалов, о которых говорится в [Главе 6](#). Но не предельный. То есть медленного бега должно хватать для того, чтобы у вас хватало сил все отрезки бежать в одном достаточно быстром темпе.

Когда и как часто тренировать скорость

Скорость лучше тренировать ближе к вашему основному старту. Так как улучшение скоростных качеств остается в лучшем случае месяц-полтора. Дальше, если не поддерживать тренировки, то скорость снова начнет падать. То есть зимой скорость тренировать особого смысла нет.

Лучше всего посвятить 3 тренировки скорости в течение месяца, когда до старта остается примерно 1,5-2 месяца. Это будет оптимальным вариантом. Слишком близко к старту тоже не нужно их проводить, так как они требуют большого периода восстановления мышц. А вот за полтора-два месяца будет правильно.

ГЛАВА 6. Тренировки МПК

Максимальное потребление кислорода является одним из определяющих факторов беговой подготовки. По сути МПК – это способность организма усваивать кислород. Чем выше ваш показатель МПК, тем большими потенциальными возможностями вы обладаете.

МПК очень важный параметр, и развивать его крайне нелегко. Именно для развития МПК проводятся самые тяжелые во всем тренировочном процессе тренировки.

МПК развивается на уровне максимального или почти максимального пульса. И задача бегуна, который тренирует МПК, бегать именно на таких значениях пульса.

Само собой без перерыва бежать на максимальном пульсе долго не получится. Поэтому лучшим вариантом тренировки МПК считаются интервальные тренировки на отрезках от 200 до 800 метров с небольшим отдыхом.

Скажем, отличная тренировка МПК – пробежать 10 раз по 400 метров с отдыхом 400 метров медленным бегом.

Суть заключается в том, что на первых двух отрезках организм еще не успеет разогнаться до нужного значения. Поэтому первые пара отрезков будут, можно сказать, «разогревочными». Начиная, примерно, с третьего отрезка за время отдыха пульс не будет успевать опускаться до слишком низких значений. При этом на скоростных отрезках он будет почти сразу достигать нужных нам максимальных значений. Таким образом, на отрезках по 400 метров МПК будет тренироваться примерно 300 заключительных метров на каждом 400-метровом отрезке. А первые 100 метров пульс будет разгоняться.



Само собой цифры примерные. Они могут отличаться, но не критически. Очень важный момент, не перебарщивать с нагрузкой. То есть не надо бежать быстрее, если задача достигнуть уровень максимального пульса уже выполнена. Увеличение темпа лишь усложнит задачу, уменьшит количество интервалов, но не даст пользы.

Таким образом, при тренировке 10 раз по 400 метров ваш МПК будет тренироваться примерно на протяжении 2,5 км, или, примерно, 7-9 минут.

Пробежать такое расстояние без остановки на максимальном пульсе вряд ли получится.

Если выполнить тренировку 15 по 400, то МПК, соответственно, будет тренироваться порядка 4 км.

Если же вы бегаєте отрезки по, например, 600 метров, то МПК также начнет тренироваться примерно через 100 метров после старта. И за отрезок вы пробежите на МПК-уровне около 500 метров, то есть тренировка будет более эффективна. Однако не спешите сразу работать на более длинных отрезках и большее количество повторений. Не зря эта тренировка считается одной из самых сложных. Лучше начните с 3-5 отрезков по 600 метров или 5-7 отрезков по 400 метров. Подготовьте организм к данной интенсивности и постепенно увеличивайте количество интервалов.

Иначе ваша тренировка может стать «мусорной», то есть не развивающей ничего, если вы не сможете выдержать нужную интенсивность.

МПК тренируется на уровне максимального пульса. Это примерно темп вашего бега на 1 км. Если 1 км вы бежите за 3.20, значит каждые 400 или 600 метров вам надо будет стремиться бежать примерно по 1.20 или 2.00 соответственно.

ГЛАВА 7. Что такое медленный бег

Медленный бег – это основной вид нагрузки в базовом цикле, о котором было сказано в [Главе 2](#), посвященной циклам подготовки, а также неотъемлемый элемент всех других циклов подготовки. В данной главе вы узнаете, какой объем медленного бега нужно набирать в каждом кроссе и какую в целом пользу дает бег в данной интенсивности.

Что такое медленный бег

Медленный бег по сути, это бег в такой интенсивности, при которой сердце достигает своего максимального ударного объема, то есть за один удар перекачивает максимально возможное количество крови. Если увеличивать интенсивность дальше, то этот ударный объем изменяться не будет. Будет расти только пульс.

В среднем данный уровень достигается при пульсе 120-145 ударов в минуту или 60-80 процентов от максимума. Если поднимать пульс выше, то ударный объем останется неизменным. Если бежать медленнее, то ударный объем не достигнет своего максимума.



Исследования показали, что медленный бег как раз способствует увеличению этого самого ударного объема. А чем больше крови сердце перекачивает за один удар, тем медленнее ему придется биться, при том же уровне интенсивности. То есть ваш пульс постепенно будет уменьшаться при том же темпе. Или же при том же пульсе ваш темп будет расти.

Кроме увеличения ударного объема медленный бег способствует увеличению количества и размера митохондрий. Митохондрии, это органеллы, которые превращают кислород и углеводы или жиры в нужную нам энергию – АТФ. Чем больше митохондрий, тем лучше происходит процесс переработки энергии, и, следовательно, бег становится более эффективным.

Третье положительное влияние медленного бега на организм – увеличение количества капилляров в организме. Как известно, кровь выполняет транспортную функцию. Гликоген, жиры, кислород и прочие ферменты доставляются к мышцам по капиллярам. Соответственно, чем лучше развита капиллярная система в организме, тем лучше к мышцам поступают питательные вещества. И бег также за счет этого становится эффективнее.

Сколько надо бегать в медленном темпе

Вне зависимости от цикла подготовки один раз в неделю, кроме восстановительных недель, необходимо делать самый длительный забег. В идеале его длительность должна быть в районе 2-2,5 часов. Проведенные исследования показали, что увеличение количества митохондрий происходит лучше всего именно при продолжительности

медленного бега 2-2.5 часа. Меньшая продолжительность также дает эффект, но ощутимо меньший. При этом на каждой тренировке бегать по 2 часа способны не многие, кроме переутомления это ничего не даст. Поэтому одна длительная в неделю – самое оптимальное. Если вы еще не можете бегать 2 часа без остановки, то начните с того расстояния, которое можете, и постепенно доводите до 2-2.5 часов, увеличивая длительность длительного кросса на 5-10 минут каждую неделю.

Еще один кросс в неделю – восстановительный кросс 30-40 минут. То есть его темп также медленный, но длительность будет самой короткой. Меньше 30 минут бега дают очень слабый эффект. Поэтому даже самый легкий кросс надо сделать хотя бы полчаса.

Остальные кроссы лучше всего бегать в среднем диапазоне между вашим самым длительным и самым коротким. Например, если ваш самый длительный 1,5 часа, а самый короткий 30 минут. Значит остальные 2-3 кросса в неделю будут длительностью около часа.

Если ваш самый длительный 2.5 часа, самый короткий 30 минут, значит, остальные кроссы бегайте в районе 12-15 км или 1,5 часов. При этом можно варьировать, скажем, из 5 кроссов в неделю один длительный 2,5 часа, один короткий 30 минут. Один средней длительностью, 1 ч 40 – 1 ч 50 минут. Один около часа и один в районе полутора часов.

То есть диапазон между самым длительным и самым коротким дает возможность варьировать. Но выходить за диапазон не стоит.

В программе подготовки к полумарафону, которую вы можете приобрести, перейдя по ссылке: [Программы подготовки к полумарафону](#) все принципы, описанные в главах книги, включены в готовые тренировочные программы. Эти три программы, рассчитаны на подготовку к полумарафону на результат 2 часа, 1 час 45 минут и 1 час 30 минут. А также все, что вы читаете в книге, будет дано и в видео формате в дополнение к программам.

ГЛАВА 8. Определение и чередование нагрузок

В беге можно различить три вида нагрузок: легкие, умеренно тяжелые и тяжелые. Можно, конечно, делать еще более тщательную градацию, но смысла в этом нет.

Понимание того, какая именно нагрузка относится к тяжелой, а какая к легкой или умеренной помогут вам правильно научиться чередовать тренировки, чтобы тренировочный эффект был максимальным.

Тяжелые тренировки

К тяжелым тренировкам относят тренировки на выносливость, а именно темповые кроссы, интервальные тренировки на выносливость, а также различные виды прогрессивного, регрессивного и переменного бега.

Тренировки на выносливость проводятся на достаточно высоком пульсе, и их продолжительность обычно колеблется в районе сорока минут – полутора часов. После такой тренировки и перед ней обязательно необходимо полноценно отдохнуть.



Тренировки на МПК также относятся к тяжелым. Причем их можно назвать самыми тяжелыми. Перед ними и после них также обязательно делать легкую тренировку или полностью день пассивного восстановления.

Скоростные тренировки тоже можно отнести к тяжелым. Во время таких тренировок задействуется масса дополнительных мышечных волокон, которые не использовались в других видах тренировок. И обычно после скоростных тренировок требуется хорошее восстановление. Перед скоростной тренировкой можно провести тренировку на выносливость, но лучше не перегружать себя на ней. Либо делать какую-то легкую тренировку.

Тренировки умеренной сложности

В первую очередь к ним можно отнести силовые тренировки. Они хоть и задействуют практически все мышцы, и если сделать их после длительного перерыва, то после такой тренировки трудно выполнить какую-либо другую, кроме восстановительного бега. Однако постепенно организм привыкает к нагрузке, и тренировка становится не такой тяжелой, как МПК-интервалы или тренировка на выносливость. Перед силовой тренировкой можно провести какую-то интервальную тренировку, после нее лучше побегать в медленном темпе, чтобы «разбегать» ноги.

Длительный бег также можно отнести к тренировкам умеренной сложности. Хотя не редко они выматывают не меньше, чем МПК-интервалы. Но если вы привыкли делать длительные забеги каждую неделю, то они не будут для вас казаться крайне тяжелыми.

Перед длительной вполне можно сделать силовую или скоростную тренировки. Выносливость лучше перед длительной не тренировать. МПК можно, но в небольшом объеме. После длительной лучше делать медленный кросс или фартлек, о котором ниже. Тяжелую тренировку после длительной проводить не следует.

Фартлек также можно отнести к тренировкам умеренной интенсивности. Хотя, по факту, при желании вы сами можете сделать фартлек и тяжелым и легким. Все будет зависеть от того, какую именно цель вы будете ставить перед фартлеком.

Бег в среднем (марафонском) темпе. Это бег со скоростью которая находится примерно посередине между темпом вашего темпового кросса и медленным бегом. Пульс при таком беге в районе 160-170 ударов. После бега в марафонском темпе можно сделать длительную или медленный кросс. Перед ним можно выполнить силовую.

Легкие тренировки

К легким тренировкам надо относить весь бег в медленном темпе. Его нужно выполнять перед и после тренировок на МПК и выносливость. А также после скоростных. Это своего рода прослойка между тяжелыми тренировками для того, чтобы организм успевал восстановиться.

ГЛАВА 9. Силовая подготовка к полумарафону

Кроме беговой подготовки необходимо также готовить мышцы и суставы с помощью специальных упражнений.

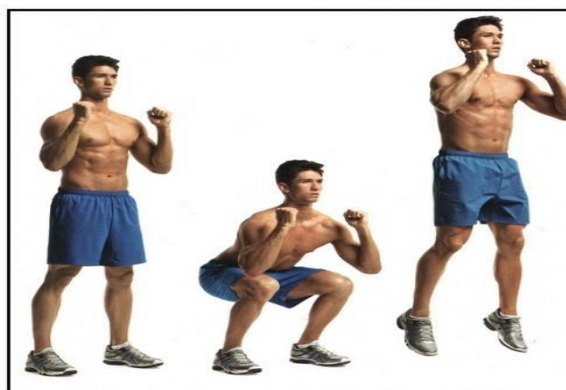
Принципы выполнения

В беге на длинные дистанции, в отличие от спринта или тяжелой атлетики, не стоит задачи поднимать как можно большие веса. Принцип другой. Необходимо выполнять упражнения с максимальным количеством повторений, но либо с минимальными дополнительными весами, либо совсем без них.

Самым удобным вариантом является выполнение упражнений по кругу. То есть вы берете 5-8 упражнений на различные группы мышц с приоритетом на ноги и пресс, выполняете каждое упражнение с достаточно большим количеством повторений, и с минимальным отдыхом между ними. После выполнения всего круга можете отдохнуть между сериями несколько минут. После чего снова начинаете выполнять тот же самый комплекс.

Если кто-то знаком с тренировками кроссфитеров, то заметит схожесть. Но у кроссфитеров во многих упражнениях используются достаточно большие дополнительные веса. В силовой подготовке бегуна-стайера этого нет. В остальном все похоже.

В итоге надо увеличивать постепенно количество серий и повторений. Начните с 2-3х серий и подходите к 5-7 сериям.



Какие упражнения применять

В целом упражнений можно насчитать около сотни. Большинство из них являются производными от какого-то фундаментального.

Поэтому в пример напишу пару десятков упражнений, которые можно включать в программу. И выбирать из них. Желтым будут выделены названия тех упражнений, упор на которых желательно делать в каждой силовой тренировке.

Название упражнения	Описание упражнения
Отжимания средним хватом	Руки ставятся на ширине плеч. Отжимания выполняются до уровня, чтобы между грудью и опорой помещался кулак. Можно отжиматься от пола, а можно отжиматься от опоры, если трудно выполнять упражнение от земли.

Прыжки на скакалке	При выполнении прыжков ноги должны быть немного согнуты в коленях. Приземляться надо исключительно на носки. Высота каждого прыжка должна быть минимальной, чтобы под нога могла проскочить скакалка. Нет необходимости подпрыгивать высоко. Если вам очень трудно прыгать со скакалкой, можно совершать те же прыжки, но без использования скакалки – полезность упражнения в этом случае не уменьшится.
Пресс на турнике	Повиснув на турнике, поднимайте согнутые в коленях ноги к груди. Если вам тяжело делать упражнение на перекладине, то можете делать его на шведской стенке или на брусьях. Если вы с легкостью можете 15-20 раз достать коленями до живота, тогда пробуйте делать те же подъемы. Но уже с полностью выпрямленными ногами. В идеале необходимо научиться подниматься ноги, касаясь перекладины.
Приседания	При выполнении упражнения ноги ставьте на ширине плеч. Руки лучше сцепить в замок за головой. Хотя в данном случае руки можете держать где угодно, это не принципиально. Если у вас есть проблемы с коленными суставами или позвоноком, то приседания стоит делать очень осторожно, не садясь слишком глубоко, при этом можно помогать себе руками, держась за шведскую стенку или другой упор. Если у вас все нормально со здоровьем, то приседайте как можно ниже.
«Стопа»	Встаньте боком к шведской стенке или любой другой стойке, за которую можно держаться. Приподнимите одну ногу, а другой ногой поднимайтесь на носок и опускайтесь вниз, касаясь пяткой земли. То же самое упражнение повторите на обе ноги.
Бег на месте с высоким подниманием бедра	Поднимаем одну ногу, согнутую в колене, затем другую. Делаем упражнение как можно чаще, а ногу поднимаем как можно выше.
Упор лежа – упор присев	Встаньте в упор лежа, как при выполнении отжиманий, затем одновременно подпрыгнув ногами подтяните их к груди, встав в упор присев. Затем за счет очередного прыжка встаньте обратно в упор лежа.
«Стульчик»	Сядьте на воображаемый стул так, чтобы ваши бедра были параллельны земле. Зафиксируйтесь в таком положении.
Прямые выпады	Встаньте ровно. Затем вынесите одну ногу, согнутую в колене, вперед. Таким образом вы примите положение, как при тренировке прямого шпагата. Затем за счет отталкивания ногой, которая согнута в колене и находится впереди возвращайтесь в исходное положение, и делайте тоже самое с другой ногой. Очень важно! В исходное положение возвращайтесь только за счет отталкивания ногой, а не за счет продвижения вперед.
Прыжки вверх на двух ногах	Подпрыгивайте вверх, стараясь подтянуть стопы к тазу.
«Разножка»	Руки работают как при обычном беге. Совершаем небольшие прыжки, выставляя одну ногу вперед. А другую назад, попеременно меняя ноги.
Планка	То же, что и упор лежа. Только упор делается на локтях.
Гусиный шаг 1 вариант	Садимся на корточки и идем, занося ноги сбоку.

Гусиный шаг 2 вариант	Садимся на корточки и начинаем идти, вынося ногу вперед, а не сбоку, как при обычном гусином шаге. При этом упражнении посадка будет несколько выше, чем при обычном гусином шаге, однако меньше оказывается влияние на коленные суставы и суставы стоп.
«Лягушка»	Встаньте в упор-присев. Выпрыгивайте из этого состояния вверх так, чтобы ноги полностью распрямились. Можно это упражнение делать как на месте, так и с продвижением вперед. Вариант с продвижением вперед эффективнее, но не всегда доступен.
«Пистолетики»	Приседания на одной ноге. Встаньте боком к упору, за который возьмитесь рукой. Присядьте на одной ноге, другую при том надо держать впереди себя. То же самое повторите с другой ногой.
Нашагивания (напрыгивания)	Найдите опору, высотой от 20 см до высоты вашего колена. Подойдет низкий стул или лавочка. Исходное положение – одну ногу ставите на опору, другая остается стоять внизу. Затем делаете небольшой прыжок, во время которого меняете ноги местами. Теперь та нога, которая была внизу, находится на опоре, а та, которая была на опоре опустилась вниз. Таким чередованием и выполняйте упражнение. Чем выше опора, тем сложнее делать.

ГЛАВА 10. Что взять на полумарафон

С какой фразы начинается любая поездка? - «А вы знаете, что мы забыли!?!». Чтобы эта фраза вам не пришла в голову, когда вы уже переодеваетесь на разминку перед своим полумарафоном, необходимо изначально позаботиться о том, что положить в свой рюкзак, который вы возьмете в стартовый городок. В данной главе будет предоставлен список вещей, которые можно взять. Вы по себе ориентируйтесь, нужен ли вам какой-то из этих пунктов или нет. И составьте себе аналогичный, но только с теми вещами, которые нужны именно вам.

1. Соревновательные кроссовки
2. Нижнее белье
3. Шорты или спортивные штаны или лосины
4. Беговая футболка
5. Кофта с длинным рукавом (если будет прохладно)
6. Тонкие флисовые перчатки (на всякий случай)
7. Головной убор (если носите)
8. Беговые носки
9. Солнцезащитные очки (и от солнца защищают и от ветра)
10. Спортивные штаны
11. Кофта с длинным рукавом
12. Ветровка
13. Вазелин
14. Пластырь
15. Эластичный бинт или компрессионные гетры (на всякий случай)
16. Гаджеты (телефон, часы, поясная или плечевая сумка для телефона и др.)
17. Одежду чтобы переодеться после старта (нижнее белье, футболка, штаны, остальное на ваше усмотрение)
18. Напульсник (если пользуетесь)
19. Стартовый номер и чип (лучше заранее их закрепить на беговой одежде и брать ее уже вместе с ними)
20. Булавки (если вдруг забудете прикрепить номер, их вообще лучше всегда иметь в своем беговом рюкзаке)
21. Спортивное питание (изотоник, энергетические гели, L-карнитин или другое, что вы привыкли использовать непосредственно перед забегом)
22. Вода (обязательно бутылочку воды)
23. Туалетная бумага
24. Небольшую сумму денег (если вдруг туалеты платные)



В целом это основной список вещей, которых хватит, чтобы спокойно без нервов пробежать полумарафон. Если у вас есть какие-то еще вещи, которые вы всегда берете на

забег, то так и продолжайте делать, и относительно данного списка и ваших вещей составьте себе список, которым будете пользоваться постоянно.

Есть простой способ не забыть и положить нужные спортивные вещи и обувь в рюкзак. Мысленно представляйте, в чем вы будете бежать, и в чем вы будете разминаться. По одной вещи, начиная с нижнего белья. И по одной вещи складывайте в сумку.

ГЛАВА 11. Обувь для бега на полумарафоне

Вопрос обуви крайне важен для бегуна любого уровня. Это не означает, что любой даже начинающий бегун обязан приобретать дорогостоящие кроссовки. Это означает, что к выбору обуви для бега надо подходить серьезно.

Обувь в первую очередь подразделяется на тренировочную и соревновательную. В одних вы тренируетесь, в других бегаєте на соревнованиях.

Тренировочная обувь обычно тяжелее, имеет более качественную амортизацию, меньше изнашивается. Соревновательная обувь напротив, легкая, из-за чего есть недостатки в амортизации, а также достаточно непрочная, потому что предназначена для нечастого использования.

Есть универсальные кроссовки, которые занимают среднюю позицию между соревновательными и тренировочными.

Тренировочные кроссовки

Если мы говорим о теплом времени года, то при выборе тренировочных кроссовок в первую очередь надо обращать внимание на амортизацию и поддержку стопы. Вес вас мало должен интересовать. Конкретные модели называть смысла нет, так как сейчас такое множество беговых кроссовок, что с одинаковыми свойствами можно найти десятки пар различных производителей в разных ценовых категориях.



Если вы знаете, где обычно рвутся ваши кроссовки, то при выборе новых обратите внимание на то, чтобы эти места были усилены. Во многих беговых кроссовках специально усиливают область большого пальца и мизинцев, а также на сгибе кроссовка в момент отталкивания от поверхности. Без этих усилений вы порвете новые кроссовки в тех же местах, что и предыдущие.

Если вы бегаєте с передней части стопы, старайтесь подбирать обувь с минимальным перепадом толщины подошвы между пяточной и носочной областями.

Бег с пятки наоборот требует увеличения амортизирующих свойств пяточной области. Что и дает большой перепад толщины.

Если мы говорим о зиме, то здесь ко всему прочему добавляется еще скользкая поверхность. Если вы чаще всего бегаєте по льду, тогда придется искать кроссовки со специальными шипами. Если по снегу и асфальту, то нужно найти кроссовки с более агрессивным протектором, который имеется у трейловых кроссовок, предназначенных для бега по бездорожью.

Также отличным вариантом будут кроссовки с Гор Текс – материал, который не пропускает влагу внутрь, но при этом дышит.

Соревновательные кроссовки

Самые быстрые кроссовки для соревнований – марафонки. Они легкие, все лишнее убрано. Сцепление с поверхностью отличное. Но главный их минус – почти полное отсутствие нормальной амортизации. Если вы не достаточно опытны в беге, у вас еще не укреплены мышцы, суставы и сухожилия, то марафонки лучше не приобретать. После первых же соревнований могут сильно разболеться голеностопные и коленные суставы, из-за повышенной ударной нагрузки.

Для большинства начинающих бегунов отличным вариантом соревновательной обуви будут так называемые полумарафонки. Они тяжелее марафонов. Марафонки весят в районе 160 грамм каждый кроссовок, а полумарафонки в районе 250, однако амортизация и поддержка стопы гораздо эффективнее, и отбить ноги в них уже вероятность гораздо меньше. Полумарафонки можно также использовать и в качестве тренировочных кроссовок, так как они довольно прочные. Марафонки же наоборот, «убиваются» буквально за несколько хороших стартов.

Зимой в марафонках по снегу не побегит ни один профессионал. Для зимы для соревнований также есть облегченные варианты обуви с агрессивным протектором. Если тренировочные зимние кроссовки будут весить в районе 320-350 грамм, то соревновательные в районе 250.

Они также лишены качественной амортизации и поддержки. Но при этом эти параметры все равно выше, чем у летних марафонов. Но начинающим все же такие кроссовки тоже с опаской стоит использовать. Так как зимой очень часто подворачивается нога, и если в кроссовке нет никакой поддержки, а голеностопы не готовы к таким испытаниям, то их будет легко травмировать.

Вывод

Для начинающих полумарафон на соревнованиях лучше бегать в полумарафонках.

Если вы бегаеете полумарафон в районе 1.30 или быстрее, тогда можно попробовать приобрести марафонки и пробежать в них. Но прежде чем использовать их на соревнованиях, выполните в них хотя бы одну тренировку на выносливость и оцените, насколько хорошо и комфортно вам в них бегать. Причем в самом начале тренировки вероятнее всего вам в них будет очень приятно и легко. Особое внимание обратите на свои ощущения в конце тренировки, когда стопа уже устала, полноценно держать уже не может, начинается увеличение ударной нагрузки. Тогда и станет понятно, каково вам в марафонках. Если, скажем, после 50 минут на тренировке нога уже начнет в них болеть, то представьте, что будет к концу полумарафона. При этом если будет все нормально, то вполне можете попробовать пробежать в них на соревнованиях. За счет легкости они обязательно помогут вам улучшить результат.

ГЛАВА 12. Одежда для бега на полумарафоне

В зависимости от погодных условий и времени года одежда для бега на полумарафоне будет отличаться. Главное найти грамотный баланс между минимумом одежды и сохранением при этом тепла.

Одежда для бега зимой при отрицательных температурах

Если вы собираетесь бежать полумарафон зимой, то вопрос одежды для вас должен быть одним из определяющих. Оденетесь слишком тепло, будет тяжелее бежать и за счет дополнительного веса одежды и за счет перегрева. Оденетесь слишком легко, значит вероятнее всего будете мерзнуть на протяжении всего забега, и энергия будет уходить не в бег, а в согревание вашего тела.

Поэтому есть определенные принципы, которые помогут вам правильно составить свой гардероб. И принципы эти заключаются в многослойности вашей одежды.

Первый слой – влагоотводящий. Его задача отводить влагу от тела, которая появляется в виде пота при беге. Роль влагоотводящего слоя выполняет либо специальное термобелье, либо какая-то синтетическая футболка. Именно синтетическая, а не хлопчатобумажная, та как вторая влагу не отводит, а конденсирует в себе.



Если на улице сильно холодно, в районе 10 градусов мороза и ниже, то такой же слой придется надевать и на ноги. Здесь уже надо приобретать специальное термобелье. Можно, конечно, обойтись любыми подштанниками, но эффективность такой одежды будет заметно ниже.

Второй слой конденсирует влагу на себе и сохраняет тепло. Роль этого слоя может выполнять какая-то флисовая кофта или кофта из любого другого материала. Главное, чтобы она не была слишком тяжелая, чтобы не таскать на себе лишние килограммы. Поэтому шерстяная ткань здесь не будет лучшим выбором, так как она наберет в себя много влаги и начнет терять свои теплоизоляционные свойства.

На ноги этот слой надевать не нужно, так как ноги находятся в постоянном движении и они меньше мерзнут.

Третий слой выполняет роль сохранения тепла и защиты от ветра. Обычно это ветровка и штаны из воздухонепроницаемой ткани. Если на улице еще холоднее, можно между 2 и 3 слоями надевать дополнительные слои для тепла. Главное не переборщить.

На голову обязательно шапку из флисовой или другой какой-то синтетической ткани, которая будет отводить тепло. Шапка либо однослойная, если на улице не сильно холодно, либо двухслойная, если мороз достаточно высокий.

Перчатки обязательно, также флисовые легкие.

Можно надеть баф, воротник, шарф или балаклаву при сильном морозе.

Одежда для бега в прохладную погоду

Когда на улице нет мороза, но и в шортах не побегать, то уже такое количество одежды, как при беге зимой, надевать не нужно. При этом принцип многослойности сохраняется всегда.

В прохладную погоду ниже 10 градусов, но выше нуля лучше всего надеть также синтетическую футболку для отвода влаги. А поверх тонкую флисовую кофту и ветровку, либо пару кофт. Ветровка обычно парусит, поэтому если нет сильного ветра, то лучше просто утеплиться дополнительной кофтой. Если температура в районе 10 градусов, то можно обойтись и одной кофтой. Главное не забывать, что футболка и кофта обязательны в этом случае. Вместо футболки можно использовать термобелье.

На ноги либо тайсы, либо спортивные штаны. Либо даже шорты, если нет холодного ветра.

Двое штанов нет смысла надевать, так как ноги двигаются активно, и замерзнуть настолько при таких температурах не смогут.

Шапку можно надеть однослойную, тоже касается перчаток. Шарф, баф и прочие аксессуары, закрывающие лицо, надевать в такую погоду нет смысла.

Одежда для бега в теплую и жаркую погоду

Здесь все достаточно просто. На ноги легкие шорты, торс – футболка или топик для девушек. Шапку не нужно. Вместо шапки можно использовать специальную повязку на лоб, которая будет собирать пот. Либо вместо нее надеть напульсник.

Отдельно про носки

Носки зимой лучше надевать более плотные и длинные.

В прохладную погоду уже можно надевать носки тоньше, но длину все равно старайтесь сохранять. Летом нужны легкие тонкие и короткие носки, чтобы теплообмен был как можно лучше.

Если есть возможность, приобретите специальные беговые носки. Их стоимость в зависимости от качества, варьируется от 60 рублей за пару до нескольких тысяч. Их особенность заключается в том, что они также отводят влагу, как и термобелье, препятствуют натиранию мозолей, хотя и не защищают от этого полностью и не дают ноге скользить внутри кроссовка. В этом плане хлопчатобумажные носки сильно проигрывают, потому что влагу не отводят. Нога в кроссовке может скользить и мозоли в таких носках натираются с большей вероятностью.

ГЛАВА 13. Разминка перед полумарафоном

С каким бы темпом вы не бежали полумарафон, но разогреть организм перед стартом необходимо. В зависимости от температуры воздуха и вашего темпа разминка будет более или менее насыщенной. Но она должна быть, чтобы организм с первых метров дистанции начал полноценно бежать.

Разминка проводится в три этапа.

Первый этап. Медленный бег.

Медленный бег нужен для того, чтобы разогреть организм, заставить сердце активнее гонять кровь по телу. Если пренебречь этим этапом, то на втором этапе, где необходимо будет выполнять упражнения на растяжку, можно даже получить травму, так как мышцы будут не достаточно разогреты, и, соответственно, эластичны.

Побегать лучше 10-15 минут. Темп должен быть именно медленным, не напрягающим. Причем не важно, на 2 часа вы собираетесь бежать или на 1.20. Все равно бежать надо медленно и спокойно. В целом вы можете разминаться вместе с людьми абсолютно разной подготовки.

Большая ошибка, когда спортсмен, чувствуя в себе силы, начинает на разминке бежать в быстром темпе. Выглядит это конечно устрашающе. Как же он будет бежать на соревновании, если он так разминается. Но на деле это оказывается просто непониманием процессов и тратой сил, которые пригодятся на дистанции.



Даже очень сильные спортсмены разминаются медленно и спокойно. Да, может быть мастер спорта на разминке побежит чуть быстрее человека, который собирается бежать на 2 часа. Но эта разница в темпе не будет значительной.

Медленный бег стоит начинать выполнять за 40-50 минут до старта. Таким образом, когда вы закончите медленный бег, до начала забега останется 30-35 минут.

Второй этап. Упражнения на растяжку ног и разогрев тела.

На этом этапе вам необходимо сделать ваши мышцы более эластичными, чтобы те максимально эффективно работали на дистанции.

Начните выполнять разминку с ног. Так вы не забудете ни про одну из мышц, а также не допустите того, что пока разомнете шею, руки или корпус, ноги уже остынут.

Ниже приведу список упражнений, которые стоит выполнить в разминочном комплексе. Каждое упражнение выполняйте динамически, по 3-5 повторений. Динамически, то есть постоянно в движении. Не надо тянуть ноги, просто наклонившись и зафиксировавшись в

таким положении. Надо наоборот – делать несколько наклонов, сокращая и расслабляя мышцы.

Итак, вот эти упражнения:



1. Наклоны, доставая руками пола.

Встаем прямо. Ноги на ширине плеч. Наклоняемся к полу, стараясь опуститься как можно ниже. Колени не сгибать. Сделать 4-5 таких наклонов. Выполняем в спокойном ритме.



2. Наклоны к выставленной вперед ноге

Встаем ровно. Выставляем одну ногу вперед. А другую ставим сзади нее на расстояние 1-2х стоп, разворачивая стопу перпендикулярно первой. Делаем 4-5 наклонов к ноге, которая впереди. Затем ноги меняем. Также выполняем упражнение не спеша.



3. Прямой выпад. На каждую ногу

Делаем прямой выпад одной ногой. Фиксируемся в таком положении и выполняем пружинящие движения корпусом вниз. При этом важно, чтобы корпус не был наклонен вперед. Он должен быть либо ровным, либо слегка отведен назад. Можно это упражнение выполнять от перил или парапета. Делаем 4-5 пружинящих движения на каждую ногу.



4. Вращение стопой

Стоя прямо ставим одну ногу на носок. И начинаем делать вращательное движение стопой вокруг носка. Выполните по 3-4 полных вращения в одну и другую сторону. И тоже самое проделайте с другой ногой.

5. Вращение коленями.

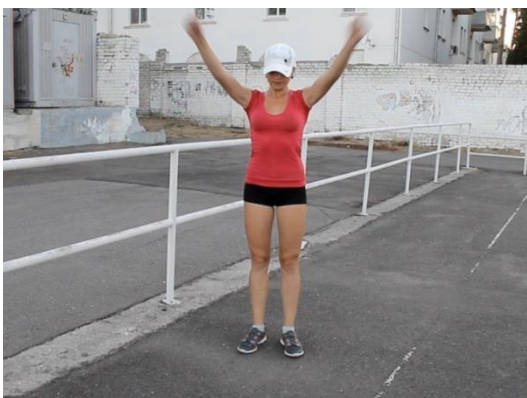
Встаем ровно. Ноги на ширине плеч. Руки кладем на колени и начинаем делать вращение коленями. Сначала одновременно в одну сторону по 2-3 оборота. Затем в другую сторону. Затем вовнутрь, затем наружу.

6. Вращение тазом

Встаем ровно. Руки на пояс. И начинаем делать вращательные движения тазом. При этом корпус должен оставаться на месте. Сделать по 3-4 оборота в каждую сторону

7. Наклоны туловищем

Встаем ровно. Руки на пояс. Выполняем наклоны туловища вперед-назад-влево-вправо. Таких «крестиков» рисуем 4 штуки.



8. Вращение руками

Совершаем вращательные движения выпрямленными руками одновременно вперед, назад. По 4-5 вращений.



9. Наклоны головой

Разминаем шею. Выполните наклоны головой вперед-назад-влево-вправо. Сделать 3 таких «крестика».

Этих девяти упражнений вполне хватит, чтобы активизировать свой организм. Не надо думать, что если вы выполните больше упражнений, от этого изменится результат. Главная задача растяжки – активировать все основные мышцы. Данные упражнения с этой функцией справляются.

Обычно этот этап разминки занимает не больше 5-7 минут. И, таким образом, у вас останется около 25-30 минут до старта.

Третий этап. Специальные беговые упражнения и ускорения

Третий этап является завершающим в вашей разминке. Его главная задача – привести в движение все то, что вы растягивали несколько минут назад.

Что опытным, что начинающим бегунам я советую не переусердствовать с беговыми упражнениями. 3-4 беговых на протяжении 20-30 метров и 1-2 ускорения в пол силы также на дистанции в 20-30 метров, это будет оптимальным вариантом.

Рассмотрим немного подробнее. Выберите небольшой ровный участок, протяженностью 20-30 метров, на котором будете выполнять упражнения.



Начните с упражнения «**легкие подскоки**»

После выполнения обратно к месту старта возвращайтесь пешком.



Следующее упражнение «**высокое поднятие бедра**». Не надо его выполнять слишком активно. Делайте спокойно, не напрягаясь. Отдых также обратно пешком.



Третье упражнение **бег на прямых ногах**.

Четвертое упражнение **захлест голени**

После выполнения 3-4х упражнений сделайте два ускорения на этом же отрезке, на котором выполняли специальные беговые упражнения.

Не надо выкладывать все силы на этих ускорениях. Пробегите их в пол силы. Вы должны почувствовать темп, но не должны перенапрячь мышцы. Обычно это темп чуть выше вашего планируемого темпа на полумарафоне.

На этом ваша разминка заканчивается. После того, как вы выполните ускорения, у вас останется около 15-20 минут до старта. И потихоньку уже можете морально готовиться к забегу. Снять длинную форму, сходить в туалет, или выдвигаться к линии старта.

ГЛАВА 14. Тактика бега на полумарафоне

В данной главе будет рассказано, как правильно разложить силы в беге на полумарафон.

Не поддавайтесь эйфории. Первые километры сдерживайте себя.

Большинство полумарафонов — это массовое спортивное событие. Сотни и тысячи бегунов-любителей собираются вместе и занимаются своим любимым делом. Атмосфера на таких стартах потрясающая. Развлекательная программа, шумные беседы, веселье, радость единения. У многих печать на футболках от организатора, и никто не переживает, что бежит в одинаковой одежде, получается своеобразный флешмоб. Трудно описать тот заряд позитива, который присутствует на старте. И вот он как раз и опасен на первых километрах дистанции.

Самая распространенная ошибка многих начинающих бегунов, и даже опытных, заключается в том, что они, поддавшись всеобщей эйфории, с первых метров бросаются «в бой», не контролируя свою скорость. Обычно этого запаса адреналина хватает на несколько километров, после чего приходит осознание, что темп был взят явно завышенный. А до финиша еще очень далеко.

Поэтому первое и важное правило тактики: придерживайте себя на старте. Если вы не знаете, на что способны, то просто прикиньте тот темп, при котором вы точно выдержите всю дистанцию.

Если же вы знаете, на какое время бежите, значит и начинайте бежать с тем средним темпом, с которым и планировали, даже если вам кажется на первых километрах, что сил очень много.

И не обращайте внимание на тех, кто вас обгоняет на первых километрах дистанции, даже если тот человек очевидно бежит хуже вас. На финише все станет на свои места, если вы будете придерживаться грамотной тактики.

Равномерный бег – лучшая тактика бега на полумарафоне

Самая лучшая тактика бега на полумарафон – это равномерный бег. Скажем, для результата 2 часа на полумарафоне необходимо каждый километр бежать по 5.40.

Значит, рассчитайте темп так, чтобы бежать каждый километр именно по такому времени. А если силы останутся, то сможете прибавить на заключительных 5 км и улучшить свой результат.

Самая большая сложность этой тактики заключается в том, что не всегда легко определить, с каким же средним темпом надо бежать, та как сами не знаете, на какой результат способны. Поэтому и существует такое понятие, как соревновательный опыт и контрольные тренировки, о которых рассказано в Главе

Тактика бега «негативный сплит»

Negative splits — тактика, когда первая половина пробегается чуть медленнее второй

Профессионалы и много любителей при беге на полумарафоне пытаются использовать так называемый негативный сплит «Negative splits». Это тактика, при которой первая половина пробегается чуть медленнее второй.

Практически все мировые рекорды на многих дистанциях были поставлены именно по такой тактике. В том числе и мировой рекорд на полумарафоне.

Однако, почему же тогда в статье я написал, что лучшая тактика бега — это равномерный бег? Все дело в том, что рассчитать темп так, чтобы получился идеальный негативный сплит, можно только имея большой опыт выступления на данной дистанции и зная точно, на что способен. Потому что в данном виде тактики важно идеально чувствовать темп.

Мировой рекорд в беге на полумарафоне был установлен таким образом, что первая половина дистанции была преодолена на полтора процента медленнее итогового среднего темпа (2.46 — средний темп), а вторая половина на полтора процента быстрее среднего темпа. Например, если вы собираетесь бежать полумарафон на 1 час 30 минут, то по тактике негативного сплита вам необходимо пробежать первую половину со средним темпом 4.20, а вторую половину со средним темпом 4.14, тогда как средний темп по дистанции будет 4.16. Единицы, кто может настолько точно контролировать темп. Для большинства даже опытных бегунов отклонение в 2-4 секунды на километр будет не ощутимым и по факту такой бег будет равномерным. Особенно, если по ходу дистанции будут подъемы и спуски или сильный ветер

Опасность негативного сплита для любителей заключается в том, что начав СЛИШКОМ медленно, вы не сможете компенсировать отставание. Полтора процента разницы в темпе — это очень мало, и его крайне трудно уловить. Как бы медленно вы не бежали первые 10 км на полумарафоне, на второй половине выше головы вам все равно прыгнуть не удастся. Поэтому, если вы хотите поэкспериментировать, то можете попробовать такую тактику. Но тогда очень внимательно контролируйте темп. Как показывает практика большинства любителей бега, такая тактика пользы не приносит, потому что даже если бежать на несколько секунд медленнее среднего темпа, то сил бежать быстрее вторую половину обычно не остается. Это происходит не всегда, но в большинстве случаев. Именно поэтому я рекомендую с самого начала придерживаться среднего темпа, и ближе к концу дистанции вы поймете, правильно ли вы рассчитали для себя этот средний темп, или он оказался слишком низким и пора его повышать, или наоборот. вы переоценили возможности, и теперь остается только терпеть, чтобы не сбавить темп слишком сильно.

Бег по пульсу на полумарафоне

Если вы пользуетесь пульсометром, то вам будет удобно бежать по пульсу. Это тоже не всегда будет являться идеальным решением, но если вы точно знаете свои пульсовые зоны, то сможете максимально ровно пробежать дистанцию.

Полумарафон бежится на уровне так называемого анаэробного порога. Если вы перешагнете через него даже на несколько ударов, то до конца дистанции темп вы уже не удержите.

Анаэробный порог обычно варьируется в диапазоне от 80 до 90 процентов от вашего максимального пульса.

Выводы по правильной тактике бега на полумарафоне

Не поддавайтесь всеобщей эйфории и стартуйте в том среднем темпе, с которым вы будете бежать всю дистанцию.

Лучшая тактика бега – равномерный бег. Если вы бежите полумарафон впервые в жизни, то попробуйте посчитать соотношение ваших результатов на более короткие дистанции с возможным результатом на полумарафоне и используйте полученный средний темп для бега. Причем лучше этот средний темп в первый раз немного понизить, чтобы наверняка хватило сил.

Полумарафон бежится на анаэробном пороге, а значит в пульсовой зоне от 80 до 90 процентов от максимального пульса.

ГЛАВА 15. Что делать за неделю до старта. Подводка

Чтобы полумарафон прошел успешно, надо не только натренировать свой организм, но и правильно его подвести ко дню старта. То есть выполнить так называемую «подводку» к старту.

Для чего нужна подводка

Чтобы ваш забег прошел наиболее продуктивно, необходимо добиться такого состояния организма, при котором он был бы не уставшим от тренировок, но при этом не был слишком расслаблен отсутствием полноценной нагрузки. В этом и заключается искусство подводки – давать такую нагрузку, при которой будет поддерживаться полученная форма без лишних затрат энергии.

Соответственно, если нагрузки дать слишком много перед стартом, то организм просто не успеет восстановиться, и вы подойдете к старту уставшим. Если наоборот, ничего не делать непосредственно перед полумарафоном, то вы можете подойти к забегу вялым. Хоть и полным сил.

И вот поиск золотой середины всегда крайне важен и достаточно сложен. Только путем экспериментов над самим собой можно найти идеальный вариант подводки. Однако для начала можно воспользоваться основными принципами, которые помогут вам эту подводку провести.

Принципы проведения подводки

В большинстве случаев главным принципом подводки у многих, хоть и не у всех, бегунов является плавное снижение интенсивности и объемов вплоть до самого старта.

Обычно подводку начинают за 2 недели.

Например, в течение месяца перед полумарафоном вы каждую неделю бегали по 100 км. Значит за 2 недели до старта вам нужно снизить объем процентов на 20. То есть до 80 км. А за неделю еще на 20. То есть дойти до 60 км считая полумарафон. Хочу подчеркнуть, что цифры условные. То есть вы можете снизить и на большее и на меньшее количество. Главное соблюсти плавность.

Например, старт в воскресенье. Значит, самую длинную пробежку по километражу надо будет сделать в понедельник. И чем ближе к старту, тем меньше дистанция бега, даже если это не чистый бег, а интервальная тренировка, все равно общий километраж уменьшайте. Скажем, в понедельник вы сделали кросс 15 км. Во вторник кросс 12 км. В среду фартлек 10 км. В четверг полностью отдохнули. В пятницу пробежали кросс 6-8 км с парой отрезков в темпе полумарафона. А в субботу сделали разминку и кросс 4 км в очень медленном темпе.

С интенсивностью делают тоже самое – уменьшают плавно. Но в отличие от объемов нет уменьшения строго по дням. То есть вы можете сделать легкую интервалку и за 4 и за 3 и

за 2 дня до старта, даже если при этом за 5 дней до старта, например, будет медленный кросс.

Главное здесь то, что интенсивность в целом должна быть снижена. Заключительная качественная тренировка будет иметь смысл примерно за 10 дней до старта. Ближе уже можно не успеть восстановиться.

Обязательно включайте в предсоревновательную неделю интервальные тренировки с включением коротких отрезков в темпе полумарафона. Это очень важно для поддержания активности. Если этого не сделать, а бегать только медленные кроссы, то организм будет просто вялым, хоть и не уставшим.

Например, за неделю до старта можно провести фартлек с чередование медленного бега 4-6 минут и быстрого бега в темпе ожидаемого полумарафона 1-2 минуты. Дистанцию подбирайте согласно правилу плавного уменьшения расстояния.

Вот несколько вариантов работающих подвонок в зависимости от количества тренировок в неделю. Это работающие, но все же шаблонные варианты. Вы их можете и должны подстраивать по себя.

Пн	Вт	Ср	Чт	Птн	Сб	ВСК
Кросс медленный 10-12 км	Отдых	Фартлек 8 км. Чередование медленного бега 5 минут и бега в темпе полумарафона 1 минута	Отдых	Медленный кросс 4 км	Отдых	ПОЛУМАРАФОН
Кросс медленный 10-12 км	Отдых	Фартлек 8 км. Чередование медленного бега 5 минут и бега в темпе полумарафона 1 минута	Медленный кросс 6 км с включением 3х отрезков по 300 метров в темпе полумарафона	Отдых	Медленный кросс 4 км	
Кросс медленный 12-14 км		Отдых	Фартлек 8 км. Чередование медленного бега 5 минут и бега в темпе полумарафона 1 минута	Медленный кросс 6 км с включением 3х отрезков по 300 метров в темпе полумарафона	Отдых	
Кросс медленный 12-14 км	Переменный бег 10 км. 1,5 км	Отдых	Фартлек 8 км. Чередование медленного	Медленный кросс 6 км с	Медленный кросс 4 км	

	медленно. 500 метров в темпе полумарафона. И так всю дистанцию		бега 5 минут и бега в темпе полумарафона 1 минута	включение м 3х отрезков по 300 метров в темпе полумарафона	км
Переменный бег 12 км. 1,5 км медленно. 500 метров в темпе полумарафона. И так всю дистанцию	Фартлек 10 км. Чередование медленного бега 5 минут и бега в темпе полумарафона 1 минута	Кросс 8 км. Темп медленный	Медленный кросс 6 км с включением 3х отрезков по 300 метров в темпе полумарафона	Медленный кросс 4 км.	Отдых

Очень важно начать подводку вовремя. Если старт не в воскресенье, значит начать надо за 7 дней до старта и сделать соответственный перенос тренировок по дням недели из данной таблицы.

Напоминаю, данный вид подводки не является обязательным или единственно верным. Это примерный план, которым можно воспользоваться, пока вы еще не выработали собственную систему. С каждым новым стартом вы будете понимать, что вам добавить, чтобы подойти к очередному полумарафону еще лучше. Уменьшить интенсивность или наоборот увеличить. Уменьшить километраж или добавить длительную за неделю до старта. Все это вы определите. Главное начать с того, что работает, но может быть и не идеально подходит именно вам.

Про питание за неделю до старта читайте в [Главе 15](#).

ГЛАВА 16. Питание перед полумарафоном

Питание в беге крайне важно. И не только то питание, которое вы будете потреблять во время бега, но и то, которое вы будете употреблять непосредственно перед забегом и в течение недели до него.

Питание за неделю до забега

Полумарафон дистанция достаточно длинная, поэтому обычного запаса углеводов, который хранит организм в тренировочных условиях, может не хватить на всю дистанцию. Поэтому имеет смысл попробовать обеспечить дополнительный запас углеводов, который поможет вам бежать без дополнительной подпитки во время забега.

Для этого надо сесть на специальную диету, которую иногда называют «марафонская загрузка», потому что применяется она в большинстве случаев перед марафоном. Но перед полумарафоном она также актуальна. Для более коротких дистанций уже не имеет такой значимости.



Суть ее заключается в том, что вы примерно за 6-7 дней до забега делаете себе 1-2 белковых дня, в которые употребляете только белок. При этом продолжаете тренироваться по программе подводящей недели, о которой отдельно сказано в [Главе 14](#).

Таким образом, за эти 2 дня вы практически полностью исчерпываете все запасенные углеводы. После чего начинаете употреблять только медленные углеводы, минимум белка и жира.

Организм в этом случае значительно активнее откладывает гликоген в мышцах и печени. И именно на этом гликогене вы и будете бежать.

В идеале надо есть меньшими порциями, но чаще. Но так как большинство людей рабочие, и возможности делать 5-6 полноценных приемов пищи просто нет, то хотя бы минимум завтрак, обед и ужин делайте по углеводной загрузке. Не имеет смысла переедать. В этом случае пища просто не успеет усвоиться. Все надо делать в меру.

Питание за день до забега

Здесь сохраняется принцип углеводной загрузки, который вы держали всю неделю до этого дня. Однако в этот день крайне важно не есть ничего нового, того, к чему ваш организм не привык. На следующий день вам бежать. И если вы заработаете расстройство желудка, ничего хорошего от этого для забега не будет.

Поэтому также минимум 3, а в идеале 5-6 приемов пищи без включения каких-то новых продуктов.

Если вы в другом городе, и нет возможности приготовить обычные блюда. Значит, позаботьтесь об этом заранее, взяв готовые продукты из дома. Например, вареные макароны, картофель, кашу.

Питание в день забега

Обычно полумарафоны проводятся в первой половине дня. Поэтому первый и единственный прием пищи перед забегом в день его проведения – это завтрак.

Лучше позавтракать примерно за 2-3 часа до старта. Опять же это должны быть медленные углеводы. За час до забега можно съесть энергетический батончик, если вы их иногда употребляете или углеводные гели. Также можно выпить стакан воды.

Очень важно, чтобы вы на тренировках примерно определили, за какое время у вас в среднем переваривается подобная пища. Определить не сложно – поешьте перед тренировкой за час макароны или какую-нибудь кашу. И сделайте интенсивную тренировку. Если есть тяжесть в желудке, значит еда не успела перевариться. В следующий раз попробуйте за полтора часа до тренировки поесть такую-же еду. И так до тех пор, пока не поймете, что после приема пищи спустя определенное время у вас нет тяжести или неприятных ощущений в животе.

Какую еду надо есть перед стартом

К медленным углеводам, которые и будут являться основным рационом питания перед забегом, можно отнести рис и картофель, которые богаты крахмалом, а крахмал по сути также является сложным углеводом, макароны, гречневая, перловая, овсяная каши.

Это основные продукты. Из них можно приготовить массу блюд. Только не забывайте, чтобы жира в этих блюдах было не много.

Гречневую или овсяную кашу можно и вовсе заваривать в термосе и есть в любой подходящий момент. Например, вы приехали в другой город, поужинали. А на завтрак с вечера можете заварить гречневую кашу в термосе. И утром ее съесть с сахаром.

Заварить очень просто. На 500 мл воды необходимо примерно 1\3 или полстакана гречневой каши, в зависимости от того, предпочитаете ли вы более жидкую или наоборот, более сухую и рассыпчатую.

Это будет отличнейшим завтраком перед полумарафоном. Само собой по такому же принципу можно заварить геркулес, если гречку вы не любите или не привыкли.

ГЛАВА 17. День накануне старта

Если вы хотите показать на полумарафоне максимально хороший результат, то за день до старта также надо соблюдать определенные правила.

1. Не стоит много ходить и двигаться. Ходьба тоже является физической нагрузкой. И несколько часов ходьбы обязательно отрицательно скажутся на итоговом результате.

Если вы хотите изучить ЭКСПО, то постарайтесь это сделать за максимально короткий срок. Все пешие экскурсии оставьте на день после забега. А перед полумарафоном лучше побольше лежите, задрав ноги повыше.

2. Не экспериментируйте с пищей. Помните, что все съеденное вами в этот день, будет использовано либо ПРОТИВ либо ЗА вас во время забега. Любая новая пища может не перевариться, что негативно скажется на вашем беге. Поэтому ешьте за день до забега только проверенные продукты. Вам все еще нужно продолжать загружаться углеводами. Поэтому, не меняя схему, которую применяли целую неделю, продолжайте это делать и за день до старта.



3. Можете выполнить легкую разминку. А именно медленный кросс 10-20 минут и упражнения на растяжку ног. Эта тренировка поможет сохранить организм в активном состоянии. Но не позволит ему устать. Поэтому самый важный критерий тренировки - вы не должны устать на ней.

4. Заранее позаботьтесь об экипировке и кроссовках. Лучше всего, если вы уже получили стартовый номер или чип, прикрепить их именно за день до забега, чтобы утром вам оставалось только поесть, надеть все необходимое и выдвигаться к месту старта. Утром может возникнуть какой-то форс-мажор, из-за чего времени на крепление номера или чипа может просто не остаться. Поэтому лучше сделать все заранее.

Тоже касается всей экипировки. Подготовьте с вечера все, в чем собираетесь бежать и разминаться. А также сложите в сумку то, во что будете переодеваться после забега.

5. Постарайтесь встать в этот день во столько же, во сколько планируете вставать в день старта. Чтобы организм уже хоть немного привык к данному режиму и смог вовремя лечь спать.

6. Не забудьте зарядить все ваши гаджеты. Особенно это важно для тех, кто привык бегать по показаниям спортивных часов или телефона.

Этот список необходимо помнить всегда, так как финиш полумарафона можно при «желании» испортить еще накануне.

ГЛАВА 18. Что нужно сделать в день старта полумарафона

Чтобы ваши тренировки не прошли даром, в день старта необходимо выполнить ряд крайне важных пунктов, которые помогут вам показать максимальный для вас результат на финише.

1. Поесть перед стартом

За 1.5-2 или даже 3 часа до старта необходимо поесть. Это могут быть какие-то каши, например, гречневая, перловая или овсяная, макароны или картофель. Эти продукты богаты углеводами, которые являются основным источником энергии. И если вы правильно запасете их, то на дистанции вам будет гораздо легче.

Главное четко знать, сколько у вас перевариваются такие продукты. Так как у всех организм разный, и кому-то достаточно полутора часов, чтобы от пищи не осталось и следа, а чей-то желудок будет не меньше 3х часов переваривать утреннюю порцию гречневой каши.

2. Обязательно хорошо поспите, отдохните перед стартом. Не совершайте лишних телодвижений. Не гуляйте вечером накануне старта. Лучше лягте, полежите, подумайте о тактике на завтрашний забег. Силы вам пригодятся, причем важен будет каждый кДж энергии.



3. Заранее позаботьтесь о правильной экипировке для забега. Если это жаркое лето, значит шорты, синтетическая футболка, возможно напульсник и кепка. Если это прохладная осень или весна, значит кофта с длинным рукавом, лосины или шорты, может быть даже тонкие перчатки, очки. Зимой соответственно шапку, перчатки, ветровку, тайтсы или спортивные брюки.

В общем, заранее узнайте прогноз погоды и оденьтесь по погоде. Если в жару вы побежите в теплых спортивных брюках и ветровке, то организм просто не сможет справиться с перегревом, и если вы и добежите, то с очень плохим временем. И, наоборот, в холодную погоду, особенно в минус, бег в шортах и футболке заставит организм тратить слишком много энергии на обогрев тела, вместо того, чтобы отдавать ее в бег.

4. Правильная обувь не менее важна правильной одежды. Бегите только в проверенных кроссовках. Летом используете более легкие кроссовки с хорошим сцеплением с дорогой. По грунту и зимой по снегу имеет смысл бежать в кроссовках с агрессивным протектором, который используется в беге по бездорожью.

5. Правильно и своевременно разомнитесь.

Отсутствие разминки не обязательно приводит к травмам. Особенно когда идет речь о длинном беге, где темп с самого старта не очень высокий, и отсутствие разминки никак не

повредит организму, так как первые километры дистанции и будут для тела являться разминкой.

Однако отсутствие разминки ухудшит ваш результат за счет того, что вместо того, чтобы бежать с первых метров дистанции полноценно и правильно, вы будете первые километры разогревать тело, которое уже должно было быть разогрето.

Закончите разминку не ближе, чем за 10 минут до старта. Чтобы успеть восстановить дыхание и пульс. Но при этом не «дальше», чем 15 минут, чтобы не успеть остыть.

6. Заранее высчитайте средний темп бега.

Важно, чтобы вы понимали с первых метров дистанции, с каким темпом вам нужно бежать. Высчитать этот темп можно, ориентируясь на свои тренировочные показатели, или какие-то контрольные промежуточные старты. Идеальная тактика бега – равномерный бег. Попробуйте, исходя из знаний рельефа трассы и погодных условий, высчитать этот средний темп, сил на который вам хватит до конца дистанции.

Иначе слишком быстрый старт «вырубит» вас задолго до финиша и заключительные километры дистанции вы будете доползать. Либо слишком слабое начало не позволит вам нагнать упущенное на стартовых километрах время, и результат итоговый будет хуже запланированного.

7. Сходите в туалет.

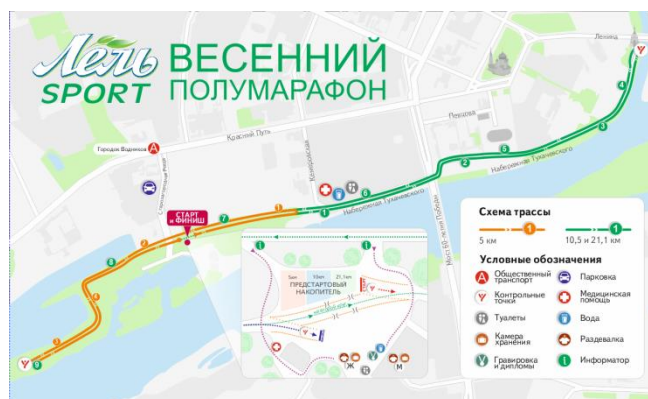
Ваш организм наверняка это знает лучше вас. Но напомнить будет не лишним, что не в коем случае не надо себя сдерживать. Более того, сходите лучше заранее. Потому как чем ближе к старту, тем больше желающих занять место в заветной кабинке. А если в соревнованиях много участников, то туалетов может на всех не хватить. Поэтому лучше сходить тогда, когда еще есть места.

8. Изучите схему трассы

Перед стартом вы должны четко понимать, какой рельеф у трассы, на каком километре вас ожидает подъем или спуск. Где будут повороты, где будут пункты питания, где будет финиш.

Для этого изучите внимательно схему трассы. Поспрашивайте у тех участников, кто трассу знает, о ее особенностях. Не зная рельеф, можно неправильно рассчитать среднюю скорость, и встретившись с незапланированной горкой, сбиться с тактики. Не зная, где именно будет поворот, или как он будет обозначен, можно просто пробежать мимо него и набегать больше километров, чем нужно.

9. Заклейте мозоли, смажьте потенциальные натертости.



Если у вас периодически возникают мозоли и натертости после бега, то заранее позаботьтесь о том, чтобы избежать их появления во время соревнований. Заклейте все проблемные места пластырем или смажьте вазелином.

10. Разработайте свою схему питания по трассе.

Узнайте точное расположение пунктов питания на трассе и составьте личный график питания. На тренировках вы должны опытным путем определить, насколько часто вам необходимо пить или питаться, чтобы организм не чувствовал голода и жажды. И относительно этих опытных данных, рассчитайте режим питания и питья для соревнований. Если вы бежите полумарафон быстрее полутора часов, то вам можно не питаться во время бега совсем, а только пить воду.

ГЛАВА 19. Как и сколько пить во время полумарафона

Полумарафон достаточно длинная дистанция, поэтому во время бега особенно в теплое время года обязательно надо восполнять запас воды во время бега. Однако универсальной системы питья, которая подойдет для всех бегунов, не существует. Поэтому важно знать основные принципы, которые помогут правильно составить собственный график питья по дистанции полумарафона.

Чувство жажды – первый признак обезвоживания

В первую очередь вам необходимо пить так, чтобы во время бега у вас не появлялось чувство жажды. Чувство жажды является первым признаком того, что в организме уже нехватка воды, и, следовательно, если вы доведете себя до этого чувства, значит уже определенное время будете бежать с нехваткой жидкости в организме. А это чревато постепенным падением темпа за счет того, что организму придется больше энергии тратить на терморегуляцию.

Много воды тоже плохо

При этом это не значит, что пить надо как можно больше. Чрезмерное количество воды также будет вызывать дополнительную тяжесть, которая будет мешать во время бега. Даже если очень жарко, то пить все равно надо в меру. Если вы выпьете больше воды, она все равно не поможет вам лучше бежать или бежать дольше без «дозаправки».

Лучше чаще, но меньше

В идеале необходимо пополнять запас воды часто, и чем жарче, тем чаще это надо будет делать. Буквально 2-3 глотка на каждом пункте питания помогут не довести организм до обезвоживания, и при этом вся потребленная вода будет успевать усваиваться, и чувства тяжести тоже не появится. Пункты питания обычно располагаются каждые 3-5 километров.

Экспериментируйте на тренировках

Лучше всего проверить, насколько часто в тех или иных погодных условиях вам надо пить, на тренировках. Бегите какой-то длительный кросс, и определяйте, через какое время у вас появляется чувство жажды. Например, выбежали вы в жару, и спустя 5 км у вас появилось чувство жажды, значит, если ваши соревнования будут проходить при таких же погодных условиях, то вам стоит пить не реже, чем каждые 4 км. Если чувство жажды у вас появилось только на 7-10 км, значит вы спокойно можете на полумарафоне пить не чаще чем раз в 5 км. Также самое можно проверить и для любых других погодных условий, так как зимой или в прохладе чувство жажды всегда будет наступать дольше.

Как и из чего пить

На пунктах питания обычно дают стаканчики. Из них пить не очень удобно, но есть один способ, который может упростить процесс и не дать всему содержимому вылиться раньше, чем вы сделаете хотя бы пару глотков.

На фото справа вы можете увидеть, как нужно сжать стаканчик, чтобы из него было удобно пить. И при этом вода не выплескивалась.

К сожалению, этот способ работает не со всеми стаканчиками. Если стаканчик слишком мягкий, то при таком зажиме может случиться так, что закроется полностью весь верх стаканчика. В этом случае отверстие для питья придется делать вручную пальцем, раздвигая верх стаканчика.



Удобнее всего пить из бутылок, а в идеале из бутылок со специальной крышкой-соской. Но такое бывает далеко не на всех забегах. Поэтому уметь пить из стаканчика нужно.

Вывод

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сказать, что пить надо часто, небольшими порциями. Не пить слишком много, достаточно пары-тройки глотков. Чем жарче погода, тем чаще надо пить.

При этом одному человеку необходимо пить каждые 10-15 минут, а другому каждые 30 минут, при абсолютно одинаковых погодных условиях, так как индивидуальные особенности очень сильно влияют на этот показатель. Ведь терморегуляция у каждого человека работает по-своему. Поэтому не стоит использовать чужую схему питания. Надо выработать свою. Очень важно найти именно золотую середину.

ГЛАВА 20. Спортивное питание для полумарафона

Подготовка и сам полумарафон – нагрузка достаточно тяжелая для организма. И дополнительное спортивное питание при интенсивных нагрузках не повредит, особенно если вместе с пищей вы не получаете достаточное количество нужных питательных веществ, аминокислот и ферментов.

Изотоники

Главная задача изотоников – восстановить водно-солевой баланс в организме. Недостаток определенных солей и минералов в организме затрудняет восстановление, ухудшает эффективность работы мышц и даже может приводить к их судорогам.



Поэтому употребление изотоников и в тренировочном процессе и непосредственно перед, во время и после соревнований вполне обосновано.

Кроме того изотоники содержат в себе фруктозу, глюкозу, мальтодекстрин, что дает приток энергии. Изотоники бывают с кофеином. И если вы используете эту добавку в качестве спортивной перед забегом, то можно объединить ее с изотониками. Можно также пить изотоники во время полумарафона, но для этого нужно, чтобы кто-то вам давал их во время бега.

Энергетические гели

В целом полумарафон – дистанция достаточно короткая, чтобы во время забега использовать энергетические гели. Однако если вы бежите полумарафон в районе 2х часов или дольше, то спустя час можно один гель употребить и не забыть его запить водой на пункте питания. Тогда вы дополните себя энергией во время забега.

Но даже если вы бежите полумарафон достаточно быстро, то можно съесть гель за полчаса-час перед стартом. Что также даст вам дополнительную энергию. Только не экспериментируйте. Употребляйте перед стартом только те гели или энергетические напитки, к которым привыкли на тренировках и в которых уверены.

Л-карнитин

Добавка, которая долгое время считалась помощником в преобразовании жира в энергию.

Однако последние исследования никак не смогли доказать этот факт. Само по себе вещество Л-карнитин действительно участвует в преобразовании жира в энергию. Однако дополнительное его потребление никак не отражается на этой функции.

При этом у данной добавки обнаружили другое полезное свойство – Л-карнитин является кардиопротектором. Если не вдаваться в сложную терминологию, то кардиопротекторы

улучшают работу сердца. Поэтому его употребление вполне обосновано и приносит пользу.

Л-карнитин необходимо применять непосредственно перед стартом за полчаса-час. Некоторые профессиональные спортсмены употребляют также Л-карнитин непосредственно во время гонки.

Поливитаминовые комплексы и аминокислоты

Чтобы точно знать, чего не хватает в вашем организме, нужно сделать полный анализ крови как минимум. После этого вы поймете, какие именно витамины и минералы вам нужно употреблять дополнительно.

Но можно сделать проще – приобретать поливитаминовые комплексы, которые содержат в себе практически все нужные организму витамины. А также покупать специальные препараты, содержащие в себе незаменимые аминокислоты.

Нормальное количество витаминов и аминокислот в организме поможет эффективнее тренироваться и восстанавливаться на тренировках.

Кроме всего вышеперечисленного существует еще масса других спортивных добавок. Но чтобы перечислить все, необходимо писать отдельную книгу с множеством практических исследований. В данной главе перечислены основные, которые в первую очередь имеет смысл приобретать и употреблять, если вы хотите пробежать полумарафон. Однако, если вы правильно питаетесь, и не занимаетесь спортом профессионально, то вероятнее всего и витаминов и аминокислот и всего прочего у вас в организме и так будет хватать. И употребление дополнительного их количества не даст большого эффекта. Поэтому для любителей можно обойтись и совсем без спортивного питания, при условии правильного и сбалансированного питания. Выбирать только вам лично.

ГЛАВА 21. После полумарафона

Вы финишировали! Теперь самое время начать заниматься восстановлением организма и анализом ошибок, совершенных на дистанции.

Восполните запас потраченных углеводов

Очень часто после забега хочется попить сладкой газировки, будь то кока кола или любой другой лимонад. Это происходит потому, что вы потеряли много углеводов, а сахар, содержащийся в таких напитках, мгновенно всасывается в кровь и выравнивает уровень сахара в крови.

Поэтому если хочется, почему бы и не купить бутылочку колы и не выпить. Если вы ярый противник таких напитков или у вас серьезные проблемы с желудком от газировки, то можете либо выпустить весь газ, либо купить какой-нибудь сок.



Также надо поесть и медленных углеводов. Часто на соревнованиях на финише дают гречневую кашу. Это отличный способ восполнить потери энергии. Если кашу не дают, купите булочку. Хлеб также является медленным углеводом.

Бананы после финиша также неплохой вариант восполнения потери энергии.

Замнитесь

В идеале после полумарафона необходимо немного замять свои мышцы. Хотя бы выполнить упражнения на растяжку ног.

Не нужно сразу после забега садиться или тем более ложиться. Сердце билось под финиш наверняка у вас на пределе. Поэтому лучше дать плавно ему восстановить пульс. А для этого надо немного походить. Хотя бы дойти до раздевалки.

Переоденьтесь сразу

Если на улице жарко. То это не так актуально. Если же хоть немного прохладно, то необходимо после финиша сразу переодеться во что-то сухое. Иначе есть опасность, что разгоряченный организм просто получит какое-то вирусное заболевание. Вы холода не чувствуете, организм ослаблен. И вирусы этим могут воспользоваться.

Поэтому как минимум футболку и нижнее белье надо переодеть как можно скорее.

А если на улице достаточно холодно, то надо либо сразу в теплое помещение, либо надеть что-то теплое.

На следующий день

На следующий день после марафона, особенно если он первый, могут болеть ноги. И, несмотря на эту боль, надо выйти на пробежку и пробежать в очень медленном темпе хотя бы минут 15-20 и выполнить упражнения на растяжку ног.

Неделя после забега.

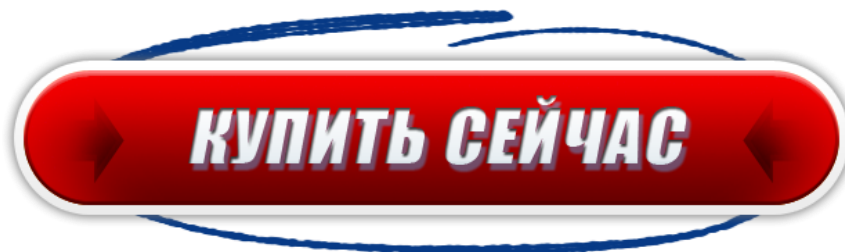
Неделю после забега не выполняйте никаких тяжелых тренировок. Только медленные кроссы с редким включением ускорений по 1-2 минуты в темпе не выше вашего темпа полумарафона.

Программа подготовки и комплект видеоуроков

В данной книге описана вся основная теория, применив которую к себе, вы сможете и выстроить программу подготовки и правильно разложить силы на дистанции, и выстроить правильный рацион питания. Распределив свою подготовку на циклы, вписав в них определенные виды тренировок, добавив недели восстановления и подводки, вы сможете правильно подготовиться к любому полумарафону.

Если же у вас нет времени самостоятельно составлять программу, боитесь, что она не будет правильной или же хотите именно программу, составленную опытным тренером, тогда вы можете приобрести 3 готовые тренировочные программы по подготовке к полумарафону на результат из 2х часов, из 1 часа 45 минут и из 1 часа 30 минут.

Программы рассчитаны на 15 недель при 5 тренировках в неделю каждая. В зависимости от вашего уровня вы можете выбрать ту, которая подходит именно вам. Приобрести программы вы можете, перейдя по ссылке:



Если вы бегаєте полумарафон быстрее 1 часа 25 минут, то данные программы уже могут вам не подойти, так как при таком результате уже будет требоваться более индивидуальный подход.

Кроме программ бонусом вы также получите комплект из 12 видеоуроков по подготовке к полумарафону, которые частично дублируют тот материал, который дан в книге. А частично дают уникальную информацию, которой в книге нет.

Сейчас стоимость 3х программ и комплекта видеоуроков составляет всего 500 рублей. За эти деньги вы получите грамотно составленную тренировочную программу под свои возможности и комплект видеоуроков, изучив которые вы получите опыт, который бегуны получают годами.

Приобретайте тренировочные программы и комплект видеоуроков, нажав на ссылку:

[Программы подготовки к полумарафону](#)

Спасибо за прочтение!

Спасибо за то, что прочитали данную книгу. Я уверен, что знания, которые вы получили, обязательно будут полезны в тренировочном процессе и непосредственно на полумарафоне.

Я буду рад, если вы выскажете свое мнение о книге. Напишите, чем она вам помогла, что нового вы из нее узнали. Может быть есть какие-то замечания и предложения.

Чтобы оставить свой отзыв о книге, переходите по кнопке ниже:

