



# ШКОЛА БЕГА

## ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ДИСТАНЦИИ 10 КМ

Для тех, кому уже по силам пробежать 5 км

неделя	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7
1	—*	2 км	—	2 км	—	3 км	25-30 мин
2	—	2 км	—	3 км	—	3 км	25-30 мин
3	—	3 км	—	4 км	—	4 км	30-35 мин
4	—	3 км	—	4 км	—	5 км	35-40 мин
5	—	4 км	—	5 км	—	5 км	40-45 мин
6	—	4 км	—	5 км	—	6 км	45-40 мин
7	—	5 км	—	6 км	—	7 км	50 мин
8	—	4 км	—	3 км	—	отдых	10 км

\* — здесь и далее означает отдых либо восстановительную нагрузку (на ваш выбор)