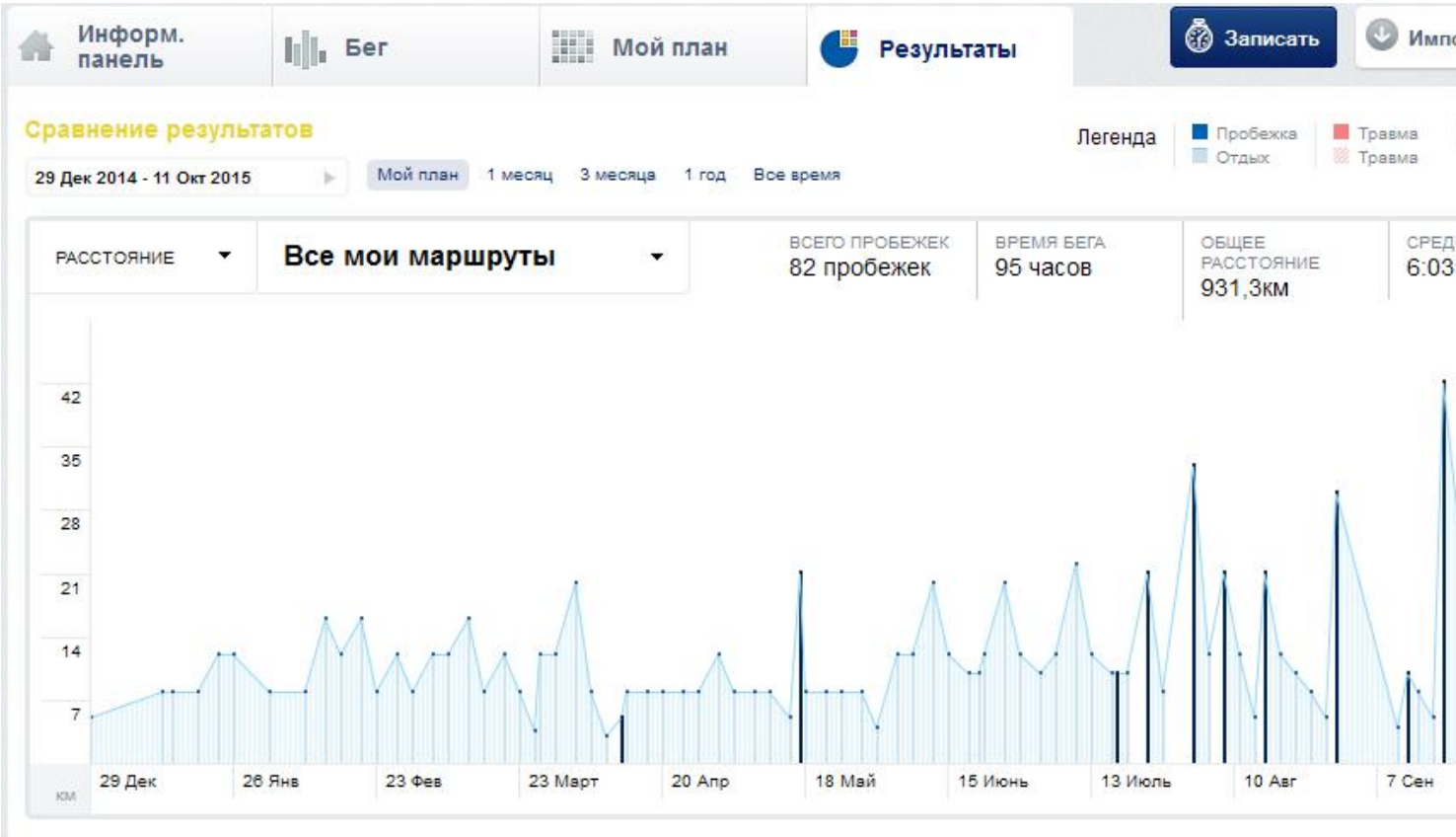


A collection of various running medals and ribbons. The medals include a Moscow Half Marathon medal (silver, heart-shaped), a 21.1 km medal (silver, circular), a Ring of Honor Ultra Trail medal (wooden, oval), a Heat Run medal (copper, star-shaped), and a Moscow Half Marathon 2015 medal (silver, circular). The ribbons are in various colors: green, red, blue, and white. The medals are arranged in a row, with some overlapping. The background is a light-colored, textured surface.

1 / 3

Бег 1000 км за год. Программа тренировок 2015

Автор: Святослав
20.12.2015 17:25



План тренировок для 4:04:04 Марафон 20 Сентябрь 2015 года

82 пробежек Время бега: 95 ч Всего: 931,3км Средний темп: 6:03 мин/км

< 29 Декабрь 2014 - 11 Октябрь 2015

Мой план 1 месяц 3 месяца 1 год Фильтр по типу пробежек

Дата	Занятие	Время	Расстояние км	Темп мин/км
11 Окт 2015	Событие: Real Run 3	1:52:03	21,1	5:19
08	Пробежка	0:44:13	8	5:32
03	Пробежка	0:46:31	8	5:49
30 Сен 2015	Легкий бег	0:30:21	5	6:04
27	Легкий бег	0:30:54	5	6:11
20	Событие: Московский марафон	4:56:13	42,2	7:01
18	Пробежка	0:28:33	5	5:43
15	Пробежка	0:44:45	8	5:36
13	Событие: We run Moscow	0:56:04	10	5:36
11	Пробежка	0:23:09	4	5:47
30 Авг 2015	Событие: 3-й Белгородский триатлон	3:08:29	30	6:17
28	Легкий бег	0:28:44	5	5:45
25	Пробежка	0:43:51	8	5:29
22	Пробежка	1:02:23	10	6:14
19	Пробежка	1:02:38	12	5:13
16	Событие: Музыкальный полумарафон	1:56:07	21,1	5:30
14	Легкий бег	0:27:49	5	5:34
11	Пробежка	1:05:44	12	5:34
08	Событие: Маринский полумарафон	2:18:27	21,1	6:34

Бег 1000 км за год. Программа тренировок 2015

Автор: Святослав
20.12.2015 17:25

05	Пробежка	1:04:45	12	5:24
02	Событие: Golden ring ultra trail	3:50:41	33	6:59
27 Июль 2015	Пробежка	0:48:04	8	6:01
24	Событие: Гольфландский полумарафон	2:02:00	21,1	5:47
20	Пробежка	0:54:55	10	5:30
18	Событие: Ночной забег	0:54:11	10	5:25
17	Пробежка	1:00:22	10	6:02
13	Пробежка	1:05:42	12	5:29
10	Пробежка	2:10:00	22	5:55
06	Пробежка	1:10:36	12	5:53
03	Пробежка	1:00:12	10	6:01
29 Июнь 2015	Пробежка	1:10:51	12	5:54
26	Пробежка	1:57:12	20	5:52
22	Пробежка	1:10:00	12	5:50
21	Пробежка	0:56:47	10	5:41
19	Пробежка	0:58:31	10	5:51
15	Пробежка	1:09:55	12	5:50
12	Пробежка	1:57:46	20	5:53
08	Пробежка	1:09:54	12	5:50
05	Пробежка	1:06:57	12	5:35
01	Пробежка	0:22:24	4	5:36
29 Май 2015	Пробежка	0:45:32	8	5:42
25	Пробежка	0:44:23	8	5:33
22	Пробежка	0:49:25	8	6:03
18	Пробежка	0:45:47	8	5:43
17	Событие: Московский полумарафон	2:02:34	21,1	5:49
15	Легкий бег	0:30:35	5	6:07
11	Пробежка	0:47:12	8	5:54
08	Пробежка	0:46:29	8	5:49
04	Пробежка	0:46:39	8	5:50
01	Пробежка	1:12:30	12	6:03
27 Апр 2015	Пробежка	0:43:59	8	5:30
24	Пробежка	0:48:40	8	6:05
20	Пробежка	0:47:06	8	5:53
17	Пробежка	0:48:40	8	6:05
13	Пробежка	0:46:15	8	5:47
12	Событие: Первый забег	0:26:49	5	5:22
09	Пробежка	0:15:47	3	5:16
06	Пробежка	0:47:12	8	5:54
03	Пробежка	2:24:10	20	7:13
30 Март 2015	Пробежка	1:17:19	12	6:27
27	Пробежка	1:16:37	12	6:23
26	Пробежка	0:23:04	3,6	6:24
23	Пробежка	0:48:35	8	6:04
20	Пробежка	1:12:53	12	6:04
16	Пробежка	0:51:48	8	6:29
13	Пробежка	1:53:20	16	7:05
09	Пробежка	1:19:36	12	6:38
06	Пробежка	1:14:05	12	6:10
02	Пробежка	0:50:01	8	6:15
27 фев 2015	Пробежка	1:17:15	12	6:26
23	Пробежка	0:54:54	8	6:52
20	Пробежка	1:47:39	16	6:44
16	Пробежка	1:18:07	12	6:31
13	Пробежка	1:50:55	16	6:56
09	Пробежка	0:51:28	8	6:26
02	Пробежка	0:49:27	8	6:11
26 Янв 2015	Пробежка	1:26:12	12	7:11
23	Пробежка	1:20:27	12	6:42
19	Пробежка	0:53:40	8	6:43
14	Пробежка	0:56:46	8	7:06
12	Пробежка	0:59:33	8	7:27
Дек 2014	Пробежка	0:33:50	5	6:48

Программа тренировок и соревнований в Excel