Бег 10 км. Мой путь победы над собой

Автор: Святослав
03.09.2014 00:00

Преодолел наконец-то дистанцию в **10 километров**:) **Бегаю** стабильно последние три года, раза два-три в неделю. В начале этого года решил, что 2 километра - для меня уже нагрузка небольшая, скорее просто разминка, и поэтому стоит начать увеличивать километраж. Поэтому написал себе программу с апреля этого года до сентября. Цель программы была - дойти с 2-ух километров до 10-ти, увеличивая каждую неделю дистанцию на 1 круг, то есть 400 метров (бегаю сейчас преимущественно на стадионе). На стадионе всё-таки дистанцию легче отмерить, хотя по полю вид живописнее:Р Ниже приведён мой выполненный план занятий.

недели отметки бега, минимум 2 раза в неделю
21 апреля **2 км** - 5 кругов 1-14 минут 2
28 апреля 2400 м - 6 кругов 1-14 минут 2-13.5 минут
5 мая 2800 м - 7 кругов 1- 3круга7мин 2-16 минут 3-15 минут
12 мая 3200 м - 8 кругов 1-20 минут 2-19 минут
19 мая 3600 м - 9 кругов 1-22 минуты 2-20 минут
26 мая 4 км - 10 кругов 1-25 минут 2-25 минут
2 июня 4400 м - 11 кругов 1- 9кругов20мин 2-30 минут 3-29 минут
9 июня 4800 м - 12 кругов 1-30 минут 2-28 минут
16 июня 5200 м - 13 кругов 1-33.5 минут 2-32 минуты
23 июня 5600 м - 14 кругов 1-34 минуты 2-35.5 минут
30 июня 6 км - 15 кругов 1-38.5 минут 2-37 минут
7 июля 6400 м - 16 кругов 1-39 минут 2-38 минут
14 июля 6800 м - 17 кругов 1-39 минут 2-38.5 минут
21 июля 7200 м - 18 кругов 1-45.5 минут 2-45 минут
28 июля 7600 м - 19 кругов 1-50 минут 2-47.5 минут
4 августа 8 км - 20 кругов 1-52 минуты 2-47.5 минут
11 августа 8400 м - 21 кругов 1-52 минуты 2-55.5 минут (2 - вечер-темно, дождь, прохладно,)
18 августа 8800 м - 22 кругов 1-23круга57.5мин 2-52.5 минут (1 - вечер, темно, прохладно; 2 - день 25гр, солнца нет, жарко)
25 августа 9200 м - 23 кругов 1-56.5 минут 2-24круга57мин (1 - день 15гр, солнца нет, ветрено, прохладно, дождь;
2 - вечер 17гр, смеркалось, ветра нет, не холодно)
1 сентября **10 км** - 25 кругов 1-60мин (1 - день 14 гр, солнца нет, небольшой ветер, прохладно)

Бегал я не спеша - трусцой, пытался бежать одним темпом, то есть без рваных ускорений, на время особо не смотрел (время засекал по безелю), цель была простая - преодолеть дистанцию. Даже сейчас, смотря таблицу, усмехаюсь - как же чертовски медленно я бегал:) 2 км теперь точно преодолеваю за 11 минут, а то и меньше, особо не напрягаясь. Хотя и это не предел, нужно 3 километра за 10 минут пробегать. Да и бегать когда-то начал только из-за того, что пренебрегал кардионагрузкой. Данную программу составлял сам и непосредственно под себя, в течение недели у меня было три попытки, в понедельник, в среду или в пятницу, в которых я должен был выполнить 2 раза намеченный норматив на неделю. Осознание того, что если я не выполню намеченный норматив, придётся выполнять всё заново на следующей неделе - служило для меня небольшим мотиватором не сходить с намеченного плана и как видим на протяжении всей программы не было сделано каких-либо отступлений. Теперь о выводах, которые я сделал, чтобы самому их не забыть и потом их перечитать.

при не правильной технике бега ужасно болят колени. Особенно после забега в 9

километров. По этой причине, спортсмены с не правильной техникой бега после 30 лет уже уходят на покой, чаще всего с травмами голени, коленей, тазобедренного сустава.

палящее солнце - враг номер один для бегуна, по крайней мере на меня так солнце ужасно влияет. По этой причине бегал в жаркое лето - вечером, а то и ночью и часам к 11 заканчивал только тренировку. Оказывается при температуре всего лишь 18 градусов уже не рекомендуется бегать некоторым восприимчивым лицам, а при температуре в 28 градусов и выше уже отменяют марафоны. А в наше жаркое лето градусник термометра стабильно показывал в среднем - 25 градусов, доходило и до 30, в которые тоже приходилось бегать.

приветствуется наличие единомышленников на стадионе. Как-то и бежится веселее, да и быстрее. Только вот девушки:), кхм:), серьёзно отвлекают когда одеты в..., точнее вообще непонятно есть ли там одежда:), поэтому лучше бежать рядом с девушкой:) предложив ей свою майку:Р ну или бежать чуть впереди.

не смотря на то, что утром была жара, намеченную дистанцию преодолевал быстрее с утра нежели аналогичную вечером. Видимо сказываются биологические часы, утром организм работает на порядок лучше. Заметил расхождение минуты в две.

большое значение имеет обувь, а ещё точнее - правильная обувь. Хотя всё это время только и делал, что заклеивал мозоли. Чаще всего обувь предательски начинает натирать после пятого километра, с дистанции сходить было нельзя поэтому приходилось преодолевать дискомфорт.

следить за дыханием. Привык дышать через нос, поэтому и по времени результаты не отличные, при больших скоростях выдох через рот неизбежен.

музыка. Чем динамичнее музыка в плеере, тем динамичнее и быстрее бег. Рок, металл - самое то, чтобы разогнаться, при спокойной и бежится немного легче, но результаты получаются минуты на две медленнее.

Автор: Святослав
03.09.2014 00:00

Бег 10 км. Мой путь победы над собой