

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 12

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник подготовки к полумарафону

13 нед. до старта, темп рассчитан по вашей текущей
форме

2:03:34

ПРОГНОЗ ФИНИША

5:51 /km

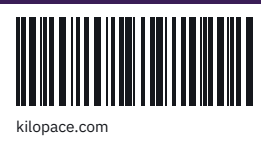
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ТЕМП

7:09 /km

ЛЁГКИЙ ТЕМП

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



Содержание

03

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

05

Как пользоваться дневником

Длительные пробежки дают выносливость на дистанции; темповые делают соревновательный темп легче.

Советы тренера

06

07

Программа

13 нед. до старта, темп рассчитан по вашей текущей форме

Ваш план на 13 нед.

08

Питание и день старта

09

Ваши сплиты на старте

09

Что делать, если...

10

Словарь терминов

10

12

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

26

Журналы

Заметки

29

Источники

31

ГЛАВА 01

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

ВАШИ ЦИФРЫ

01

13 нед. до старта, темп рассчитан по вашей текущей форме

2:03:34

ПРОГНОЗ ФИНИША

5:51 /km

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ТЕМП

7:09 /km

ЛЁГКИЙ ТЕМП

5:37 /km

ТЕМП ТЕМПОВОГО БЕГА

13

НЕДЕЛИ

18 km

САМАЯ ДЛИННАЯ ПРОБЕЖКА

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Общая информация о фитнесе, а не медицинская консультация. Если появились боль в груди, головокружение или резкая боль, остановитесь и обратитесь за помощью.

КАРТОЧКА В КАРМАН

KILOPACE

Прогноз финиша: 2:03:34

Соревновательный темп: 5:51 /km

Лёгкий темп: 7:09 /km

Темп темпового бега: 5:37 /km

Недели: 13

Самая длинная пробежка: 18 km

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Длительные пробежки дают выносливость на дистанции; темповые делают соревновательный темп легче.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Выполняйте дни по порядку; после длительной пробежки оставляйте лёгкий день или отдых.
- 02 Если пропустили неделю, повторите предыдущую, не перескакивая вперёд.
- 03 Облегчённые недели — часть плана: они закрепляют форму.
- 04 В середине плана пробегите контрольные 5 или 10 км и пересчитайте темп.

“Увеличивайте недельный объём не больше чем примерно на 10%, если это не запланированный рост.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Длительные пробежки дают выносливость на дистанции; темповые делают соревновательный темп легче.
- В пиковые недели сон и углеводы — ваши лучшие инструменты восстановления.
- Если из-за неприятных ощущений меняется техника бега, возьмите два лёгких дня или смените нагрузку, а не терпите.
- Подводка ощущается странно; доверьтесь ей. За две недели форма не исчезает.
- Ровные сплиты почти всегда лучше быстрого старта.

ГЛАВА 03

Программа

13 нед. до старта, темп рассчитан по вашей текущей форме

01

Ваш тренировочный темп

“Около 80% бега — лёгкий. Быстрые 20% работают, только если лёгкие дни действительно лёгкие.”

ТРЕНИРОВКА	/ км	/ mi
Лёгкий	7:09	11:30
Длительная	6:55	11:07
Соревновательный	5:51	9:26
Темповый	5:37	9:03
Интервалы по 1 км	5:16	8:29

02

Ваш план на 13 нед.

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОБЕЖКА	КЛЮЧЕВАЯ ТРЕНИРОВКА
1	База	8 km	Лёгкий бег + 6 × 20 с ускорений (начните с 7
2	База	9 km	Лёгкий бег + 6 × 20 с ускорений (начните с 7
3	База	10 km	Интервалы
4	разгрузка	8 km	Темповый бег
5	База	12 km	Интервалы
6	Развитие	13 km	Темповый бег
7	Развитие	14 km	Интервалы
8	разгрузка	11 km	Темповый бег
9	Развитие	16 km	Интервалы
10	Пик	17 km	Темповый бег

НЕДЕЛЯ	ФАЗА	ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОБЕЖКА	КЛЮЧЕВАЯ ТРЕНИРОВКА
11	Пик	18 km	Интервалы
12	Подводка	12 km	Подводящая
13	Подводка	—	Старт

03

Питание и день старта

- Перед тремя самыми длинными пробежками отрепетируйте предстартовый завтрак: за 2–3 часа, в основном углеводы.
- На пробежках дольше 75 минут принимайте 30–60 г углеводов в час и пейте по жажде.
- Первые 3 км бегите на 5–10 секунд на км медленнее соревновательного темпа.
- Ничего нового в день старта: те же кроссовки, те же гели, тот же завтрак.

04

Ваши сплиты на старте

КМ	ВРЕМЯ СПЛИТА
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Что делать, если...

Если лёгкие пробежки даются тяжело	Замедлитесь на 20–30 секунд на км: «легко» — это ощущение, а не цифра
Если длительная пробежка не задалась	Прежде чем винить форму, проверьте питание и сон и повторите дистанцию на следующей неделе
Если пропустили неделю	Повторите предыдущую неделю; не перескакивайте вперёд
Если из-за боли меняется техника бега	Возьмите два лёгких дня или смените нагрузку; если не проходит, обратитесь к физиотерапевту
Если на подводке чувствуете вялость	Это нормально; сохраняйте короткие отрезки в соревновательном темпе
Если в день старта жарко	Стартуйте на 10–15 секунд на км медленнее и пейте на каждом пункте питания

06

Словарь терминов

RPE	Шкала субъективной нагрузки: насколько тяжёлым ощущается подход по шкале от 1 до 10. 10 — на пределе, 7 — можно было сделать ещё около трёх повторений.
Повторения в запасе	Сколько ещё качественных повторений вы могли бы сделать, когда остановили подход. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Три подхода по 8–10 повторений. Выберите вес, с которым попадаете в диапазон с хорошей техникой.
Разгрузка	Облегчённая неделя с меньшим объёмом или весом, обычно каждые 4–6 недель, чтобы организм восстановился и адаптировался.
Прогрессивная перегрузка	Постепенное усложнение тренировок со временем — больше веса, повторений или подходов, — чтобы продолжать прогрессировать.
Двойная прогрессия	Сначала добавляйте повторения, пока все подходы не достигнут верхней границы диапазона, затем добавьте вес и начните снова с нижней границы.
Зона 2 / лёгкий темп	Расслабленное усилие, при котором можно говорить полными предложениями. Развивает аэробную базу и помогает восстановлению.
Порог	Самый быстрый темп, который можно держать около часа; тяжело, но терпимо, говорить можно лишь по несколько слов.
Темп / интервалы	Темповый бег: продолжительный ровный тяжёлый бег. Интервалы: более короткие быстрые отрезки с отдыхом между ними.

TDEE	Общий суточный расход энергии: калории, которые вы тратите за день, включая тренировки и повседневную активность.
Белок на кг	Дневная норма белка по массе тела, например 1,6 г/кг — это 112 г для человека весом 70 кг.
Норма клетчатки	Ориентируйтесь примерно на 25–30 г клетчатки в день из овощей, фруктов, цельных злаков и бобовых.



ГЛАВА 04

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

НЕДЕЛЯ

База

01

Длительная пробежка 8 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Лёгкий бег + 6 × 20 с ускорений (начните с 7:09/км, заканчивайте быстро и расслабленно)
- ☐ Лёгкий бег: 35 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 30 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 8 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

База

02

Длительная пробежка 9 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Лёгкий бег + 6 × 20 с ускорений (начните с 7:09/км, заканчивайте быстро и расслабленно)
- ☐ Лёгкий бег: 37 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 31 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 9 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

База

03

Длительная пробежка 10 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Интервалы: 3 × 1 км в темпе 5:16/км, между ними 2 мин трусцой
- ☐ Лёгкий бег: 39 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 32 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 10 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

разгрузка

04

Длительная пробежка 8 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Темповый бег: 10 мин легко, 21 мин в темпе 5:37/км, 10 мин легко
- ☐ Лёгкий бег: 41 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 33 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 8 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

База

05

Длительная пробежка 12 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Интервалы: 4 × 1 км в темпе 5:16/км, между ними 2 мин трусцой
- ☐ Лёгкий бег: 43 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 34 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 12 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Развитие

06

Длительная пробежка 13 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Темповый бег: 10 мин легко, 25 мин в темпе 5:37/км, 10 мин легко
- ☐ Лёгкий бег: 45 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 35 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 13 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Развитие

07

Длительная пробежка 14 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Интервалы: 5 × 1 км в темпе 5:16/км, между ними 2 мин трусцой
- ☐ Лёгкий бег: 47 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 36 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 14 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

разгрузка

08

Длительная пробежка 11 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Темповый бег: 10 мин легко, 29 мин в темпе 5:37/км, 10 мин легко
- ☐ Лёгкий бег: 49 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 37 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 11 км в темпе 6:55/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Развитие

09

Длительная пробежка 16 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Интервалы: 5 × 1 км в темпе 5:16/км, между ними 2 мин трусцой
- ☐ Лёгкий бег: 51 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 38 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 16 км в темпе 6:55/км, последние 5 км в соревновательном темпе 5:51/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Пик

10

Длительная пробежка 17 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Темповый бег: 10 мин легко, 33 мин в темпе 5:37/км, 10 мин легко
- ☐ Лёгкий бег: 53 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 39 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 17 км в темпе 6:55/км, последние 6 км в соревновательном темпе 5:51/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Пик

11

Длительная пробежка 18 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Интервалы: 6 × 1 км в темпе 5:16/км, между ними 2 мин трусцой
- ☐ Лёгкий бег: 55 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 40 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 18 км в темпе 6:55/км, последние 6 км в соревновательном темпе 5:51/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Подводка

12

Длительная пробежка 12 км

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Подводящая: 20 мин легко с 4 × 3 мин в соревновательном темпе 5:51/км
- ☐ Лёгкий бег: 30 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Лёгкий бег: 25 мин в темпе 7:09/км
- ☐ Длительная пробежка: 12 км в темпе 6:55/км, последние 4 км в соревновательном темпе 5:51/км
- ☐ Дважды на этой неделе: 15-минутная силовая для бегунов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Подводка

13

Цель 2:03:34

НЕДЕЛЯ С _____

- Неделя старта: две короткие лёгкие пробежки, в одной 3 × 2 мин в темпе 5:51/км
- День старта 25 января 2027 г.: цель — 2:03:34

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

Журналы

Журнал пробежек

[illegible]

[illegible]

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Небольшие, регулярные,
честные усилия. В этом весь
секрет.

Составлен для вас 19 октября 2026 г.

Этот дневник предназначен только для покупателя. Пожалуйста, не распространяйте его.

Kilopace · kilopace.com