

მორბენალთა მსოფლიო



RUNNER'S WORLD GERMANY-ს წვრთნის გეგმა

ირბინე 15 კილომეტრი WINGS FOR LIFE WORLD RUN-ზე

წვრთნის გეგმა, რომელიც მოცემულია ქვემოთ, მოგამზადებთ იმისთვის, რომ Wings for Life World Run-ზე სირბილით დაფაროთ 15 კილომეტრი. გეგმა დაგეხმარებათ დარჩეთ ფინიშის მანქანის წინ რაც შეიძლება დიდხანს. გეგმის მიხედვით, თქვენ შეძლებთ ტემპის შეცვლას, სიჩქარის გაზრდას და რბენის ბოლო წუთებამდე ენერჯიულად ყოფნას. გამოიყენეთ მანძილის მთვლელი და გაიგეთ, რა ტემპით უნდა ირბინოთ, რომ დასახულ მიზანს მიაღწიოთ.



კვირა #1

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	ნელი სირბილი 50 წუთის განმავლობაში

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება, 35 წუთი ტემპში სირბილი, 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	ნელი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში

კვირა #2

კვირა #3

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება, 40 წუთი ტემპში სირბილი, 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	ნელი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 45 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება, 40 წუთი ტემპში სირბილი, 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	ნელი სირბილი 75 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #4

ორშაბათი დასვენების დღე

სამშაბათი მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში

ოთხშაბათი დასვენების დღე

ხუთშაბათი 10 წუთიანი სირბილით გახურება. 40 წუთი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი

პარასკევი დასვენების დღე

შაბათი დასვენების დღე

კვირა ნელი სირბილი 85 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი დასვენების დღე

სამშაბათი მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში

ოთხშაბათი დასვენების დღე

ხუთშაბათი 10 წუთიანი სირბილით გახურება. 5-ჯერ 3 წუთიანი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი

პარასკევი მსუბუქი სირბილი 20 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

შაბათი დასვენების დღე

კვირა 10 წუთიანი სირბილით გახურება. 10 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 10 წუთი შენელებული სირბილი

ორშაბათი დასვენების დღე

სამშაბათი ნელი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში

ოთხშაბათი დასვენების დღე

ხუთშაბათი მსუბუქი სირბილი 45 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

პარასკევი დასვენების დღე

შაბათი დასვენების დღე

კვირა ნელი სირბილი 80 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი დასვენების დღე
სამშაბათი მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი დასვენების დღე
ხუთშაბათი 10 წუთიანი სირბილით გახურება. 6-ჯერ 3 წუთიანი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 3 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი დასვენების დღე
შაბათი დასვენების დღე
კვირა ნელი სირბილი 90 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #8

ორშაბათი დასვენების დღე
სამშაბათი მსუბუქი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი დასვენების დღე
ხუთშაბათი 10 წუთიანი სირბილით გახურება. 40 წუთი ინტერვალიანი ვარჯიში. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი დასვენების დღე
შაბათი დასვენების დღე
კვირა ნელი სირბილი 90 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #9

ორშაბათი დასვენების დღე
სამშაბათი ნელი სირბილი 35 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი დასვენების დღე
ხუთშაბათი 10 წუთიანი სირბილით გახურება. ხუთჯერ 4 წუთიანი სირბილი, თითოეულს შორის 4 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი დასვენების დღე
შაბათი დასვენების დღე
კვირა ნელი სირბილი 100 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

კვირა #10

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი	დასვენების დღე
ხუთშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 4-ჯერ 5 წუთიანი სწრაფი სირბილი, თითოეულს შორის 4 წუთიანი ძუნძულით სირბილი შესასვენებლად. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი	დასვენების დღე
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	ნელი სირბილი 60 წუთის განმავლობაში. გაზრდილი ტემპით სამჯერ დაფარეთ 80-100 მეტრი

ორშაბათი	დასვენების დღე
სამშაბათი	მსუბუქი სირბილი 30 წუთის განმავლობაში
ოთხშაბათი	5 წუთიანი სირბილით გახურება. 3 კილომეტრი ტემპში სირბილი. 5 წუთიანი შენელებული სირბილი
ხუთშაბათი	10 წუთიანი სირბილით გახურება. 40 წუთი ტემპში სირბილი. 10 წუთიანი შენელებული სირბილი
პარასკევი	ნელი სირბილი 15 წუთის განმავლობაში
შაბათი	დასვენების დღე
კვირა	Wings for Life World Run

გახდი

Wings for Life World Run-ის ნაწილი

3 მაისი, 2020



იკოვე სწორი ტემპი



+ ნელი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 90 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 70-75% პულსით
შკალა(1-10): 1-დან 2-მდე
აღწერა: ძალიან ნელი ტემპით
საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ ისაუბროთ ადვილად, მთლიანი წინადადებებით

+ თავისუფალი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 60-80 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 75-80% პულსით
შკალა(1-10): 3-დან 4-მდე
აღწერა: კომფორტული, იგრძენით კარგი ტემპი
საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ ისაუბროთ ადვილად, მოკლე წინადადებებით

+ მსუბუქი სირბილი

ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სიჩქარეზე 30-50 წამით ნელა
ინტენსივობა: მაქსიმუმ 80-85% პულსით
შკალა(1-10): 5-დან 6-მდე
აღწერა: ზომიერი, მაგრამ სახალისო ტემპი
საუბრის ტესტი: საუბარი რთულდება, შესაძლებელია მხოლოდ მოკლე წინადადებებით

+ ტემპში სირბილი

ტემპი: მარათონის განახევრებული სირქარე

ინტენსივობა: მაქსიმუმ 85-88% პულსით

შკალა(1-10): 7-დან 8-მდე

აღწერა: რთულია, მაგრამ შეგიძლიათ მხოლოდ კარგ დღეებში დაკავდეთ

საუბრის ტესტი: შეგიძლიათ იხმართოთ ცალკეული სიტყვები

+ სწრაფად/ძალიან სწრაფად

სწრაფი ტემპი: 10 კილომეტრიანი შეჯიბრის სირქარე

ძალიან სწრაფი ტემპი: 5 კილომეტრიანი შეჯიბრის სირქარე

ინტენსივობა: მაქსიმუმ 95-100% პულსით

შკალა(1-10): 9-დან 10-მდე

აღწერა: ძალიან სწრაფი ტემპი, შესაძლებელია მხოლოდ მოკლე მანძილზე

საუბრის ტესტი: საუბარი შეუძლებელია

+ გზრდა

ვარჯიშის ბოლოსთვის მოიკრიბეთ ძალა მოკლე მანძილის(80-100მეტრის) სწრაფად გასარბენად - დაიწყეთ ძუნძულით და მიზნის მისაღწევად, მუდმივად გაზარდეთ სირქარე.

+ ინტერვალით ვარჯიში

ინტერვალით ივარჯიშეთ რბილ, თანაბარ ზედაპირზე. არ დაითვალოთ მანძილი. გახურების შემდეგ, გაირბინეთ სხვადასხვა მანძილი ცვალებადი სირქარით. სირქარეების ცვლილებებს შორის ირბინეთ ძუნძულით. ვარჯიშის ეს ხერხი არ მიგიითებთ ზუსტ დატვირთვაზე, თქვენ უნდა განსაზღვროთ სირქარე და თითოეული სექციის სიგრძე.

გამოავლინე შენი ვარჯიშის შედეგი 3 მაისს
შემოგვიერთდი -WINGSFORLIFEWORLD.RUN.COM