

в главе 12. Хотя уровень физической формы, которого вы можете достичь, полностью пройдя белый план, скорее всего будет достаточным для участия в некоторых коротких соревнованиях на шоссе, я рекомендовал бы приступить к соревнованиям только после выполнения красного плана.

День	Упражнение	Время бега / общее время
<b>Белый уровень I — недели с 1-й по 4-ю</b>		
1	5 минут пешком 10 × (1 мин в Л-темпе + 1 мин пешком) 5 мин пешком	10/30 мин
2	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 1	10/30 мин
3	5 мин пешком 7 × (2 мин в Л-темпе + 1 мин пешком) 4 мин пешком	14/30 мин
4	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 3	14/30 мин
5	5 мин пешком 6 × (1 мин в Л-темпе + 30 с пешком) 8 × (30 с в Л-темпе + 1 мин пешком) 4 мин пешком	10/30 мин
6	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 5	10/30 мин
7	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 1	10/30 мин
<b>Белый уровень II — недели с 5-й по 8-ю</b>		
1	3 мин в Л-темпе 3 мин пешком 10 × (2 мин в Л-темпе + 1 мин пешком) 4 мин пешком	23/40 мин
2	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 1	23/40 мин
3	3 мин в Л-темпе 3 мин пешком 6 × (3 мин в Л-темпе + 2 мин пешком) 4 мин пешком	21/40 мин
4	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 3	21/40 мин
5	3 мин в Л-темпе 3 мин пешком 20 × (1 мин в Л-темпе + 30 с пешком) 4 мин пешком	23/40 мин
6	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 5	23/40 мин
7	Если в этот день тренируетесь, то повтор программы дня 1	23/40 мин
<b>Белый уровень III — недели с 9-й по 12-ю</b>		
1	10 мин в Л-темпе 3 мин пешком 10 мин в Л-темпе 3 мин пешком 10 мин в Л-темпе 4 мин пешком	30/40 мин