30 ДНІВ · 60 КМ · 1–30 ЛИСТОПАДА 2026

Листопадовий челендж ходьби

HARDER

2 км на день або 10 хвилин надворі у важкі дні. 60 км до 30 листопада.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

1. Пройди 2 км (близько 25 хвилин).
2. Запиши км за день і загальну суму.
3. Розфарбуй кружечок. Обидва рахуються однаково.

Два рівні

- ◯ **Повний: 2 км на день, 60 км за місяць**
- ◯ **Мінімум: 10 хвилин надворі, будь-яким темпом**

1
НД · 1 ЛИС
СТАРТ
За планом: 2 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

2
ПН · 2 ЛИС
За планом: 4 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

3
ВТ · 3 ЛИС
За планом: 6 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

4
СР · 4 ЛИС
За планом: 8 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

5
ЧТ · 5 ЛИС
За планом: 10 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

6
ПТ · 6 ЛИС
За планом: 12 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

7
СБ · 7 ЛИС
За планом: 14 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

8
НД · 8 ЛИС
За планом: 16 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

9
ПН · 9 ЛИС
За планом: 18 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

10
ВТ · 10 ЛИС
За планом: 20 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

11
СР · 11 ЛИС
ПІВМАРАФОН ПОЗАДУ
За планом: 22 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

12
ЧТ · 12 ЛИС
За планом: 24 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

13
ПТ · 13 ЛИС
За планом: 26 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

14
СБ · 14 ЛИС
За планом: 28 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

15
НД · 15 ЛИС
ПОЛОВИНА · 30 КМ
За планом: 30 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

16
ПН · 16 ЛИС
За планом: 32 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

17
ВТ · 17 ЛИС
За планом: 34 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

18
СР · 18 ЛИС
За планом: 36 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

19
ЧТ · 19 ЛИС
За планом: 38 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

20
ПТ · 20 ЛИС
За планом: 40 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

21
СБ · 21 ЛИС
За планом: 42 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

22
НД · 22 ЛИС
МАРАФОН ПОЗАДУ!
За планом: 44 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

23
ПН · 23 ЛИС
За планом: 46 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

24
ВТ · 24 ЛИС
За планом: 48 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

25
СР · 25 ЛИС
За планом: 50 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

26
ЧТ · 26 ЛИС
За планом: 52 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

27
ПТ · 27 ЛИС
За планом: 54 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

28
СБ · 28 ЛИС
За планом: 56 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

29
НД · 29 ЛИС
За планом: 58 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

30
ПН · 30 ЛИС
ФІНІШ
За планом: 60 км
КМ ЗА ДЕНЬ _____
РАЗОМ _____
◯ 2 КМ
◯ 10 ХВ

Фініш · 30 листопада

Мій результат за листопад: _____

60 км або 30 днів надворі. Рахується і те, і те.

Обидва кружечки рахуються однаково: 10 хвилин надворі в дощ — це виконаний день. Відстаєш? Не ходи подвійну норму, просто вийди сьогодні. Пропусти раз, але ніколи двічі поспіль.

СТОРІНКА 2 · ТВОЇ 60 КМ

Розфарбуй кожен кілометр

HARDER

Один кружечок = 1 км. Розфарбовуй по ходу. Дорогою ти пройдеш півмарафон і цілий марафон.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	**10** 10 КМ
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	**22** ПІВМАРАФОН · 21,1 КМ	23	24	25	26	27	28	29	**30** ПОЛОВИНА · 30 КМ
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	**43** МАРАФОН · 42,2 КМ	44	45	46	47	48	49	**50** 50 КМ
51	52	53	54	55	56	57	58	59	**60** 60 КМ · ФІНІШ

ПІДСУМКИ ТИЖНІВ

1–8 лис	8 днів
9–15 лис	7 днів
16–22 лис	7 днів
23–30 лис	8 днів

ЩО ВЗЯТИ НА ЗИМОВУ ПРОГУЛЯНКУ

- ◯ Шари: базовий, теплий, від вітру й дощу
- ◯ Шапка і рукавички
- ◯ Щось світловідбивне або ліхтарик після 16:00
- ◯ Взуття, що не ковзає на листі й льоду
- ◯ Заряджений телефон, знайомий маршрут
- ◯ Причина вийти: подкаст, дзвінок, кава

Натхненно челенджем Move від Movember (60 км у листопаді). Незалежний принтейбл, не пов'язаний з Movember.

Відстежуй з доказами на Harder · harder.pro