37 ДНІВ · 26 ЛИСТОПАДА 2026 – 1 СІЧНЯ 2027

Святковий біговий челендж

HARDER

2 км щодня до Нового року. Біжи, підтюпцем або пішки у складні дні.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

1. Долай 2 км щодня.
2. Біжи або йди підтюпцем. Бігова доріжка рахується.
3. Розфарбуй кружечок. Обидва рахуються однаково.

Два рівні

- ◯ Повний: пробігти 2 км
- ◯ Мінімум: пройти 2 км пішки

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
23 ЛИС	24 ЛИС	25 ЛИС	**1** 26 ЛИС СТАРТ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**2** 27 ЛИС ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**3** 28 ЛИС ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**4** 29 ЛИС ◯ БІГ ◯ ПІШКИ
5 30 ЛИС ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**6** 1 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**7** 2 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**8** 3 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**9** 4 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**10** 5 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**11** 6 ГРУ СВЯТИЙ МИКОЛАЙ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ
12 7 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**13** 8 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**14** 9 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**15** 10 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**16** 11 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**17** 12 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**18** 13 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ
19 14 ГРУ ПОЛОВИНА ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**20** 15 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**21** 16 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**22** 17 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**23** 18 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**24** 19 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**25** 20 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ
26 21 ГРУ НАЙДОВША НІЧ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**27** 22 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**28** 23 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**29** 24 ГРУ СВЯТВЕЧІР ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**30** 25 ГРУ РІЗДВО ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**31** 26 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**32** 27 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ
33 28 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**34** 29 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**35** 30 ГРУ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**36** 31 ГРУ НОВОРІЧНА НІЧ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	**37** 1 СІЧ ФІНІШ ◯ БІГ ◯ ПІШКИ	2 СІЧ	3 СІЧ

Обидва кружечки рахуються однаково. Повільний темп — нормально. Температура чи ожеледиця? Пройдися вдома або відпочинь: здоров'я важливіше. Під час тривоги — лише в укритті. Пропусти раз, але не двічі.

СТОРІНКА 2 · ЖУРНАЛ

74 км: мій журнал

HARDER

Запиши дистанцію й час, якщо хочеш. Одного слова про відчуття достатньо.

ДЕНЬ	ДАТА	БІГ / ПІШКИ	ДИСТАНЦІЯ	ЧАС	ОДНЕ СЛОВО
1	26 лис	○ біг ○ пішки			
2	27 лис	○ біг ○ пішки			
3	28 лис	○ біг ○ пішки			
4	29 лис	○ біг ○ пішки			
5	30 лис	○ біг ○ пішки			
6	1 гру	○ біг ○ пішки			
7	2 гру	○ біг ○ пішки			
8	3 гру	○ біг ○ пішки			
9	4 гру	○ біг ○ пішки			
10	5 гру	○ біг ○ пішки			
11	6 гру	○ біг ○ пішки			
12	7 гру	○ біг ○ пішки			
13	8 гру	○ біг ○ пішки			
14	9 гру	○ біг ○ пішки			
15	10 гру	○ біг ○ пішки			
16	11 гру	○ біг ○ пішки			
17	12 гру	○ біг ○ пішки			
18	13 гру	○ біг ○ пішки			
19	14 гру	○ біг ○ пішки			
20	15 гру	○ біг ○ пішки			
21	16 гру	○ біг ○ пішки			
22	17 гру	○ біг ○ пішки			
23	18 гру	○ біг ○ пішки			
24	19 гру	○ біг ○ пішки			
25	20 гру	○ біг ○ пішки			
26	21 гру	○ біг ○ пішки			
27	22 гру	○ біг ○ пішки			
28	23 гру	○ біг ○ пішки			
29	24 гру	○ біг ○ пішки			
30	25 гру	○ біг ○ пішки			
31	26 гру	○ біг ○ пішки			
32	27 гру	○ біг ○ пішки			
33	28 гру	○ біг ○ пішки			
34	29 гру	○ біг ○ пішки			
35	30 гру	○ біг ○ пішки			
36	31 гру	○ біг ○ пішки			
37	1 січ	○ біг ○ пішки			

МІЙ ПЛАН · МІЙ ЗВИЧНИЙ МАРШРУТ

ЧАС ДНЯ

СПОРЯДЖЕННЯ (ЛІХТАРИК, ШАРИ, ПРОТИКОВЗКЕ)

Загальна дистанція

Ціль: 74 км

2		40	
4		42	
6		44	
8		46	
10		48	
12		50	
14		52	
16		54	
18		56	
20		58	
22		60	
24		62	
26		64	
28		66	
30		68	
32		70	
34		72	
36		74	
38			

Загальна дистанція: _____ **км**

Віхи: 10-й день · 19-й — половина · 30-й — Різдво · 37-й — фініш