37 ДНІВ · 26 ЛИСТОПАДА 2026 – 1 СІЧНЯ 2027

# 37 Святковий біговий челендж

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

# 37 74 км: мій журнал

*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*