

Тренировка 1

Физкульты, друзья! Мы начинаем!

Сегодня особенный день - день начала тренировок по нашей программе "Бег.Здоровье". В потоке собралось внушительное количество участников, так что скучно не будет - мы гарантируем!

Поток - это не только три тренировки в неделю. Поток - это гораздо больше! Мы надеемся что совместные тренировки помогут тебе тренироваться продуктивно на 150%!

Про твою первую тренировку!

Все тренировки в нашем курсе даны в формате "для совсем новичков" и "для уже бегающих".

Разница между форматами только в том, что новичкам нужно выбирать версию тренировок с ходьбой там, где она есть (а в первые 5-6 недель ходьбы будет много). Пожалуйста, не геройствуйте и не старайтесь прыгнуть выше головы. Вы не получите от этого курса больше, если пропустите ходьбу и сразу начнёте с бега. Мы в этом разбираемся, правда!

А вот и твоя первая тренировка!

Общая цель тренировок на первой неделе - научиться ходить в разных режимах, при этом научиться чувствовать свое тело.

План тренировки коротко:

- Разминка. Сушавная гимнастика "сверху-вниз"
- Ходьба по пульсу / Медленный бег по пульсу - 10 минут
- Упражнения на укрепление связок и мышц

А теперь подробнее!

1. Разминка

На разминке нам важно подготовить наше тело к тренировке. Если твоя тренировка будет проходить на улице при низкой температуре, то разминку нужно делать в теплом помещении перед выходом на улицу.

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА 10 МИНУТ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Мы идем 10 минут в низкой интенсивности, твой пульс не должен превышать 110-120 ударов. Если не пользуешься пульсометром - попробуй ускорять шаг до появления одышки. Появилась одышка - это признак того, что интенсивность надо снизить. Не переживай, что мы сразу не начинаем бегать. Всеу своё время!


ОЧЕНЬ МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Выполни бег трусцой в минимальной интенсивности. Контролируй пульс, не давай ему расти выше 120 ударов. Помни, что медленный бег может быть и с темпом 10-11 мин/км и ниже. Если не знаешь как бежать так медленно - смотри наше видео!



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу/бег в среднем темпе с уклоном полотна 1%

 Загрузить в интервальный таймер приложение Simple Run)

(должно быть установлено мобильное

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 4 раза по 20 сек
- Полуприседы: 20 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
10 на каждую ногу

Тренировка выполнена! 💪



Поздравляем! Надеемся, что результатом этой тренировки является отличное настроение и ощущения от проделанной работы!

Отдохни, подкрепишь и пока свежи твои ощущения от тренировки - заполни отчёт!