



## Тренировка 11

### Физкульты!

Как настроение? Ходьба, бег и упражнения - это нагрузка не только для твоего организма. Твой разум и мозг тоже заняты во время тренировок. Оглянись немного назад, вспомни себя месяц назад и сравни с собой сегодняшним. Постарайся почувствовать те изменения, которые произошли и зафиксировать их.

### Твоя тренировка

На этой неделе еще больше бега, НО! Важно сформировать навык бежать легкой трусцой - медленнее черепахи. В этом тебе помогут упражнения  Бег на месте. Также будем делать новое упражнение  Разножка, оно отлично укрепляет мышцы таза, ног и развивает беговую координацию.

### План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 мин + Зеркало 5 мин
- Ходьба/Бег + бег на месте - 34 мин
- Упражнение "Разножка"

### А теперь подробнее!


#### 1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут и упражнение "Зеркало" 5 минут.

#### 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА И БЕГ С МЕСТА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время ~34 мин:

- 30 минут: Ходьба: 5 мин в среднем темпе/5 мин интенсивно
- Ходьба: 10 мин в среднем темпе/10 мин интенсивно
- И следом  10 раз: Бег на месте/бег вперед:  
Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов,

немного наклоняем ось тела вперед и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Время упражнения ~4 минуты

 Для беговой дорожки


Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%


В интенсивном - 3%

Для выполнения упражнения "Бег с места" найди свободное пространство 15-20 метров и выполняй его на нём

### **МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь**

Общее время ~34 мин:

- 30 минут: Бег: 5 мин медленный бег/5 мин бег в зоне 3
- Бег: 10 мин медленный бег/10 мин бег в зоне 3
- И следом  10 раз: Бег на месте/бег вперед:  
Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, немного наклоняем ось тела вперед и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Время упражнения ~4 минуты

 Загрузить в интервальный таймер (должно быть установлено мобильное приложение Simple Run)

### **3. Разножка**

Сегодня завершаем тренировку новым упражнением - Разножка.

Два раза по 1 минуте с отдыхом между подходами если необходимо.



## **Как получить максимальную отдачу от тренировки?**

Ответ, пожалуй, уже очевиден - качественно отдохнуть. Те, кто занимается йогой, знают что любая практика всегда завершается позой "Шавасана" (она же поза мертвеца) - это 10-15 минут полного покоя и расслабления.