

Тренировка 12

Завершающая первый месяц 😎

Физкульты!

Завершим эту неделю и первый месяц тренировок отличной сессией!

Следующая неделя завершает первую ступень нашей программы 🚀

Твоя тренировка

Тренировками на этой неделе мы постарались сформировать навык бежать легкой трусцой. В этом тебе помогают упражнения ▶ Бег на месте и 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 в различном темпе 30 мин
- Укрепляющие упражнения

А теперь подробнее!

1. Разминка

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

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 30 мин:

3 интервала по 10 мин

- 10 мин ходьба в среднем темпе
- 10 мин 1 мин интенсивная ходьба/1 мин спокойная ходьба
- 10 мин 2 мин интенсивная ходьба/2 мин спокойная ходьба

 Для беговой дорожки


Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%
В интенсивном - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 30 мин:

3 интервала по 10 мин

- 10 мин очень медленный бег
- 10 мин 1 мин темповый бег (зона 3)/1 мин медленный бег
- 10 мин 2 мин темповый бег (зона 3)/2 мин медленный бег

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

3. Упражнения на укрепление

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
25 раз на каждую ногу

Потренировались и отдыхаем!



Спасибо за тренировку!

Расскажи о том, как и где ты проводишь свои тренировки!