

Тренировка 13
Последняя неделя первой ступени!

Привет-привет!

Этой неделей тренировок мы с тобой закрываем первую ступень нашей программы! Давай сделаем это выполнив три отличные тренировки!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 мин
- Бег с места 10 раз
- Если ты новичок: 15 раз (40 сек медленный бег/20 сек ходьба)
- Если ты уже бегаешь: 15 раз (40 сек ускорение зоны 4/20 сек медленный бег)
- Червячок 3x 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА И БЕГ С МЕСТА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

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

И далее 👉

15 раз выполняем:

- 40 сек медленный бег
- 20 секунд ходьба

 Для беговой дорожки


Выполняй ходьбу и бег с уклоном полотна 1%

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

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

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

И далее 

15 раз выполняем:

- 40 сек бег в зоне 4
- 20 секунд очень медленный бег

Важно! Не спринтуй! Ускоряйся до бега в зоне 4 плавно!

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

3. Упражнение "Червячок"

Завершаем тренировку упражнением "Червячок" - выполняй дома сразу после возвращения.

3 раза по 1 мин.



Спасибо за тренировку!

Хорошего и бодрого начала недели! Расскажи нам в отчёте о том, как ты восстанавливаешься после тренировок? Что работает для тебя хорошо, а что нет? Изменился ли твой распорядок дня с приходом тренировок?