

Тренировка 15

Завершаем 1 ступень!

Физкульты!

Эта тренировка завершает первую ступень нашей программы, с чем мы тебя и поздравляем! Позади 15 отличных тренировок, а впереди ещё больше 🚀

Твоя тренировка

По вашим отчётам мы видим, что многие рады появлению бега в тренировках и также многим из вас нравятся интервалы. Мы, в свою очередь, рады тому, что рады вы! А поэтому продолжаем!

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 мин
- Специальные беговые упражнения
- Если ты новичок: 25 раз (1 мин ходьба / 1 мин бег трусцой)
- Если ты уже бегаешь: 25 раз (1 мин очень медленный бег / 1 мин бег в зоне 3)

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут

2. Специальные беговые упражнения

Делай достаточные перерывы между подходами и упражнениями. Лучше всего чтобы это была легкая ходьба.

- Приставные шаги:
 - 1 мин правой ногой вперед/1 мин левой ногой
- 4 минуты (30 сек/30 сек):
 - Бег с высоким коленом
 - Бег с захлестом голени

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

👉 Не начинай бег сразу после упражнений, походи спокойно, дай организму возможность снизить пульс.

Повторяем 25 раз:

- 1 мин ходьба в среднем темпе
- 1 мин легкий медленный бег

🏃 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

👉 Не начинай бег сразу после упражнений, походи спокойно, дай организму возможность снизить пульс.

Повторяем 25 раз:

- 1 мин очень медленный бег
- 1 мин темповый бег в зоне 3

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

👉 [Хит от Queen](#) посвящаем всем, кто прошёл 1 ступень по нашему плану, терпеливо и вдумчиво!

P.S. Шутка, мы ценим всех наших участников! И тех кто только планирует стать чемпионом, и тех, кто уже стал чемпионом для самого себя!