

## Тренировка 16

Распечатали 2 ступень

### Привет-привет!

Добро пожаловать на вторую ступень нашей программы! Общее название для тренировок второй ступени "Бег. Привычка". Как можно понять из названия, бегать теперь будем чаще, больше, и в целом возводить бег в статус привычки!

### Твоя тренировка

Про упражнение "Бег с места" - для чего оно в нашей программе? Это важное упражнение, с помощью которого ты учишься чувствовать свою ось тела (еще раз пересмотри наше видео). Ты наверняка знаешь что такое [сегвей](#), принцип смещения центра тяжести заложен в этом транспортном средстве. Повторяя упражнение "Бег с места" поиграй разными наклонами оси и ты почувствуешь как изменения оси тела влияют на скорость бега

### План тренировки коротко:

- Разминка
- 10 раз: бег с места
- Если ты новичок: ~19 мин: 60 сек медленный бег/15 сек ходьба
- Если ты уже бегаешь: ~19 мин: 60 сек бег в зоне 3/15 сек меленный бег
- Специальные беговые упражнения

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут

#### 2. Бег с места

Повторяем 10 раз:

Встаем ровно, начинаем бег на месте, наклоняем ось тела чуть вперед бежим 10-15 метров, отклоняем ось назад до остановки, и повторяем - как в видео 🙌

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

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 19 минут.

- 60 секунд медленный бег трусцой
- 15 секунд ходьба в среднем темпе


 Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу и бег с уклоном полотна 1%

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 19 минут.

- 60 секунд темповый бег в зоне 3
- 15 секунд медленный бег трусцой

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

## 4. 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



**Спасибо за тренировку!**

Недавно мы спрашивали о том, что по вашему мнению важно для крепкого иммунитета. Многие писали в своих отчётах про сон, здоровое питание, витамины, физическую активность. Но всего несколько человек вспомнили про минимизацию стресса, иными словами про позитивный настрой и хорошее настроение. Старайтесь извлекать из тренировок не только улучшение физической формы, но и позитивный отклик в вашем сознании!

