

## Тренировка 17

### Большебегательная-2

#### **Физкульты, друзья!**

Как настроение?! Бега от тренировки к тренировке становится больше и мы надеемся что вас это радует! Тренировки второй ступени очень важны, сейчас закладывается правильная техника бега, которая в последующем будет с тобой всегда. Старайся прислушиваться к той информации, которую ты получаешь в тренировках и наших видео, в будущем это конвертируется в правильный и комфортный бег.

#### 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 с упражнением "Зеркало"
- 10 раз (3 мин бег с ускорением 15 сек в конце / 1 мин ходьба или медленный бег)
- Червячок 3 раза по 1 мин
- Мобилити

#### **А теперь подробнее!**

##### **1. Разминка**

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

##### **2. Ходьба или Медленный бег**

## ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время: 40 минут.

Повторяем 10 раз:

- 3 мин медленный бег с **легким** ускорением 15 сек в конце
- 1 мин ходьба

 Для беговой дорожки

Уклон полотна 1%


## МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время: 40 минут.

Повторяем 10 раз:

- 3 мин бег в зоне 3 с легким ускорением 15 сек в конце
- 1 мин медленный бег трусцой

 Ускоряйся плавно до темпа зоны 4, не спринтуй!

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

### 3. Червячок

Заверши тренировку упражнением "Червячок":

3 раза по 1 мин

### 4. Мобилити

Мы подготовили для тебя комплекс упражнений, которые сочетают в себе работу над мобильностью суставов, растяжку и укрепление тела. Выполнять их ты будешь по очереди, каждую неделю новые упражнения в формате "смотри и повторяй". Выполнить их можно в любое удобное время.

Подробнее про Мобилити читай  [ТУТ](#)

**Спасибо за тренировку!**



Сон - тоже очень важный элемент пазла твоего восстановления! Старайся улучшать качество своего сна - от этого зависит не только твое утреннее настроение, но и то как твой организм адаптируется к тренировкам!