

Тренировка 18

Физкульты, друзья!

Сегодня у нас завершающая тренировка недели и завершим мы эту неделю бодро!

Твоя тренировка

На этой неделе мы уделили внимание упражнениям на технику - бег с места (видео упражнение). Надеемся у нас получилось донести суть и важность этого упражнения. Если этот момент остался для тебя не до конца раскрытым, напиши свои вопросы в отчёте и Симплики постараются помочь!

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 минут
- Если ты новичок: Чередование ходьбы и медленного бега - 40 мин:
5х (5 мин медленный бег / 3 мин ходьба)
- Если ты уже бегаешь: Чередование бега в зоне 2 и медленного бега - 40 мин:
5х (5 мин бег до зоны 2 / 3 мин очень медленный бег)

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 40 минут:

- Чередуем медленный бег и ходьбу, выполни 5 раз: 5 мин медленный бег
- 3 мин ходьба



Для беговой дорожки

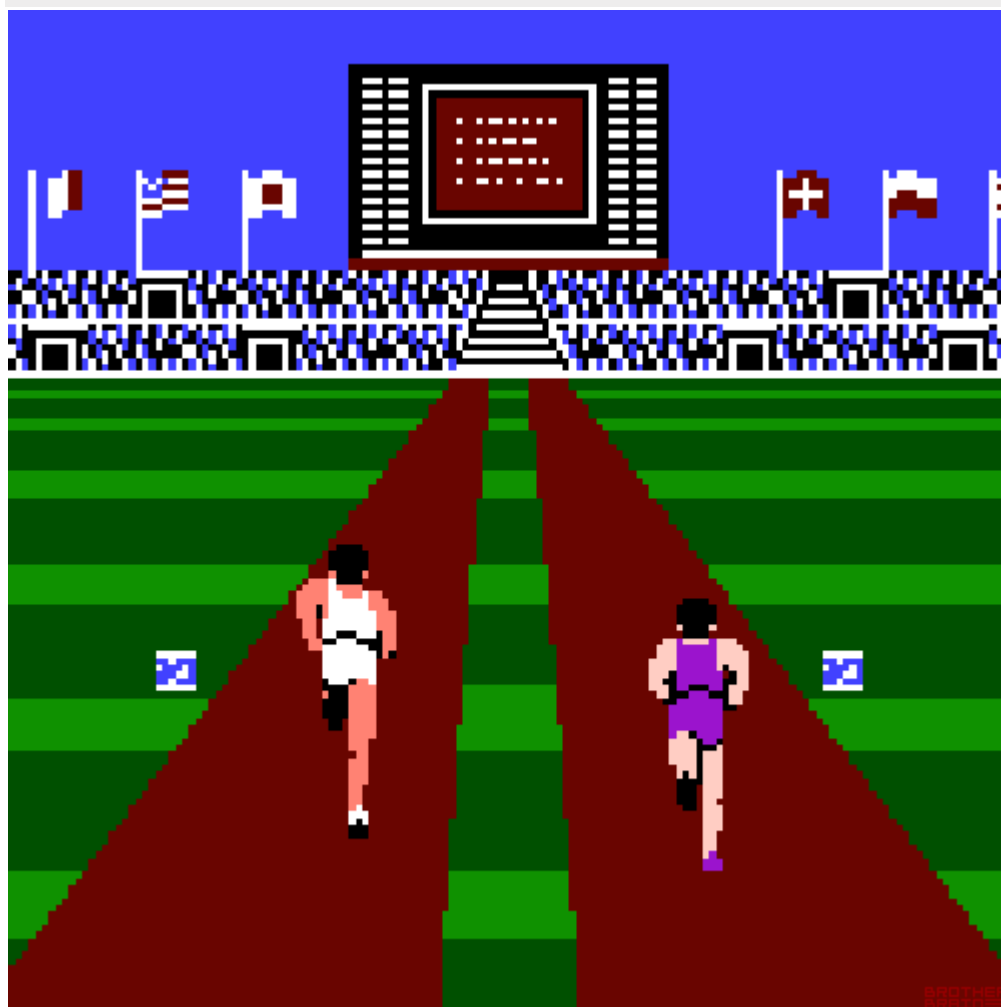
Выполняй медленный бег с уклоном полотна 1%
Ходьбу - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 40 минут:

- Чередуем легкий бег и медленный бег, выполни 5 раз: 5 мин легкий бег в зоне 2
- 3 мин очень медленный бег

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



Круто, ты справился! 💪

А теперь заслуженный отдых!

Напиши в отчёте о своих ощущениях. Как далась тренировка? Если были сложности, то в чем именно?