

## Тренировка 19

Неделеначинающая!

### Физкульты!

Открываем новую неделю тренировок! Между прочим, это уже седьмая неделя и девятнадцатая тренировка. Это была минутка для любителей статистики и мы продолжаем! 😊

### Твоя тренировка

Мы верим в тебя и в то, что на этой неделе, при увеличении объема тренировок, ты продолжишь контролировать интенсивность и все элементы техники. Ждем отличных отчетов с пробежек! Побежали 🏃💨

### План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 минут
- 10 раз "Бег с места" ~4мин
- Укрепляющие упражнения: Прыжки на носках: 2x1мин; Полуприседы: 40 раз; Подъёмы на ступени: 25 раз на каждую ногу
- Если ты новичок: 20x (40 сек медленный бег / 20 сек ходьба) + 10 мин ходьба
- Если ты уже бегаешь: 20x (40 сек бег до зоны 3 / 20 сек медленный бег) + 10 мин очень медленный бег

### 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 10 раз

### 3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:  
25 раз на каждую ногу

### 4. Ходьба или Медленный бег

#### ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время: 30 минут

- 20x (40 сек медленный бег / 20 сек ходьба)
- 10 мин ходьба



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу и бег с уклоном полотна 1%

Заминочную ходьбу - 2%

#### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время: 30 минут

- 20x (40 сек бег до зоны 3 / 20 сек очень медленный бег)
- 10 мин очень медленный бег



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

Сделано! 💪



Можно и отдохнуть 😊

Расскажи нам в отчёте, есть ли у тебя какая-то спортивная цель, которую ты считаешь для себя пока что недостижимой и почему?