

## Тренировка 2

☀️ Новый день - новая тренировка!

Мы надеемся, что ты уже заждаешься возможности выполнить следующую тренировку! Когда ожидание кажется томительным и ты чувствуешь, что уже полон сил для новой тренировки тебя всегда должна преследовать мысль о том, что мы становимся лучше именно когда отдыхаем! Отдых и восстановление важны всегда и при любой степени подготовленности, но сейчас они важны вдвойне. Твоя цель - втянуться в тренировочный режим без травм!

### Сегодняшняя тренировка

Общая цель тренировок на первой неделе - научиться двигаться в разных режимах, при этом научиться чувствовать свое тело.

### План тренировки коротко:

- Разминка. Суставная гимнастика "сверху-вниз"
- Ходьба по пульсу / Медленный бег по пульсу - 15 минут
- Упражнения на укрепление связок и мышц

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

На разминке нам важно подготовить наше тело к тренировке. Всегда делай разминку непосредственно перед тем, как выходить на тренировку!

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА 15 МИНУТ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК


Мы идем 13 минут в среднем темпе, затем 2 минуты идем интенсивно. Помни про пульс во время ходьбы. Ты должен свободно дышать носом, но при этом чувствовать, что твоя сердечно-сосудистая система работает! Пульс для интенсивной ходьбы +5-10 ударов относительно ходьбы в среднем темпе.

 Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу в среднем темпе/медленный бег с уклоном полотна 1%

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Выполни медленный бег трусцой в минимальной интенсивности. Контролируй пульс, не давай ему расти выше 120 ударов. Последние 2 минуты нужно ускориться до легкого бега, но это не должен быть спринт. Пульс должен быть примерно 130-135 ударов, либо до появления легкой одышки. Старайся ускориться за счёт увеличения каденса (частоты шагов), а не за счёт увеличения длины шага.

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

### 3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты с отдыхом  
2 раза по 1 мин или 4 раза по 30 сек
- Полуприседы: 25 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:  
15 на каждую ногу

Спасибо за тренировку!



Какие ощущения от тренировки по сравнению с первым днем? Будет здорово почитать как ты ощущаешь нагрузку в твоём отчёте!

Отдохни, подкрепись, заполни отчёт - и этот день с чистой совестью можно будет назвать прекрасным!