

## Тренировка 20

**Всем привет!**

Как настроение? Мы надеемся, что всё в порядке и ты уже достаточно "заразился" тренировками и регулярной активностью для того чтобы не унывать. Вперед к нашей общей цели! 🏃

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!

**План тренировки коротко:**

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Для новичков: 12 раз (2 мин медленный бег с 20 сек ускорением в конце + 1 мин ходьба)
- Для тех, кто уже бегаёт: 12 раз (2 мин бег до зоны 2 с ускорением 20 сек в конце + 1 мин медленный бег)
- Червячок 3 раза по 1 мин
- Мобилити

**А теперь подробнее!**

### 1. Разминка

Делаем нашу обычную разминку и дополняем её упражнением "Зеркало"

### 2. Ходьба или Медленный бег

## ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 36 минут

Выполни 12 раз:

- 2 минуты медленный бег с 20 секундными ускорениями в конце  
👉 делай легкие ускорения, не "на все деньги"
- 1 минута ходьба

 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%


Ходьбу - 2%

## **МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь**

Общее время 36 минут

Выполни 12 раз:

- 2 минуты бег до зоны 2 с ускорением 20 секунд в конце  
👉 делай легкие ускорения, не "на все деньги"
- 1 минута медленный бег

 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](#)

Job done 



Отдыхай!

Хотим напомнить, что перед началом потока мы рекомендовали беговые материалы в ленте, и, если ты по каким-то причинам откладывал на потом, то ещё не поздно вернуться к этой идее!