

Тренировка 21

Открывающая третий десяток

Физкульты, друг!

Твоя тренировка

Это 21 тренировка, а это значит что уже не за горами экватор нашей программы. Ожидаем его уже на следующей тренировочной неделе 🚀

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 минут
- Если ты новичок: 3 раза (8 мин медленный бег + 5 мин ходьба) - 39 минут
- Если ты уже бегаешь: 3 раза (8 мин бег в зоне 2 + 5 мин медленный бег) - 39 минут

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем нашу обычную разминку

4. Ходьба или Бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 39 минут

Повторяем 3 раза:

- 8 минут медленный бег
- 5 минут ходьба



Для беговой дорожки


Выполняй бег с уклоном полотна 1%
Ходьбу - 2%

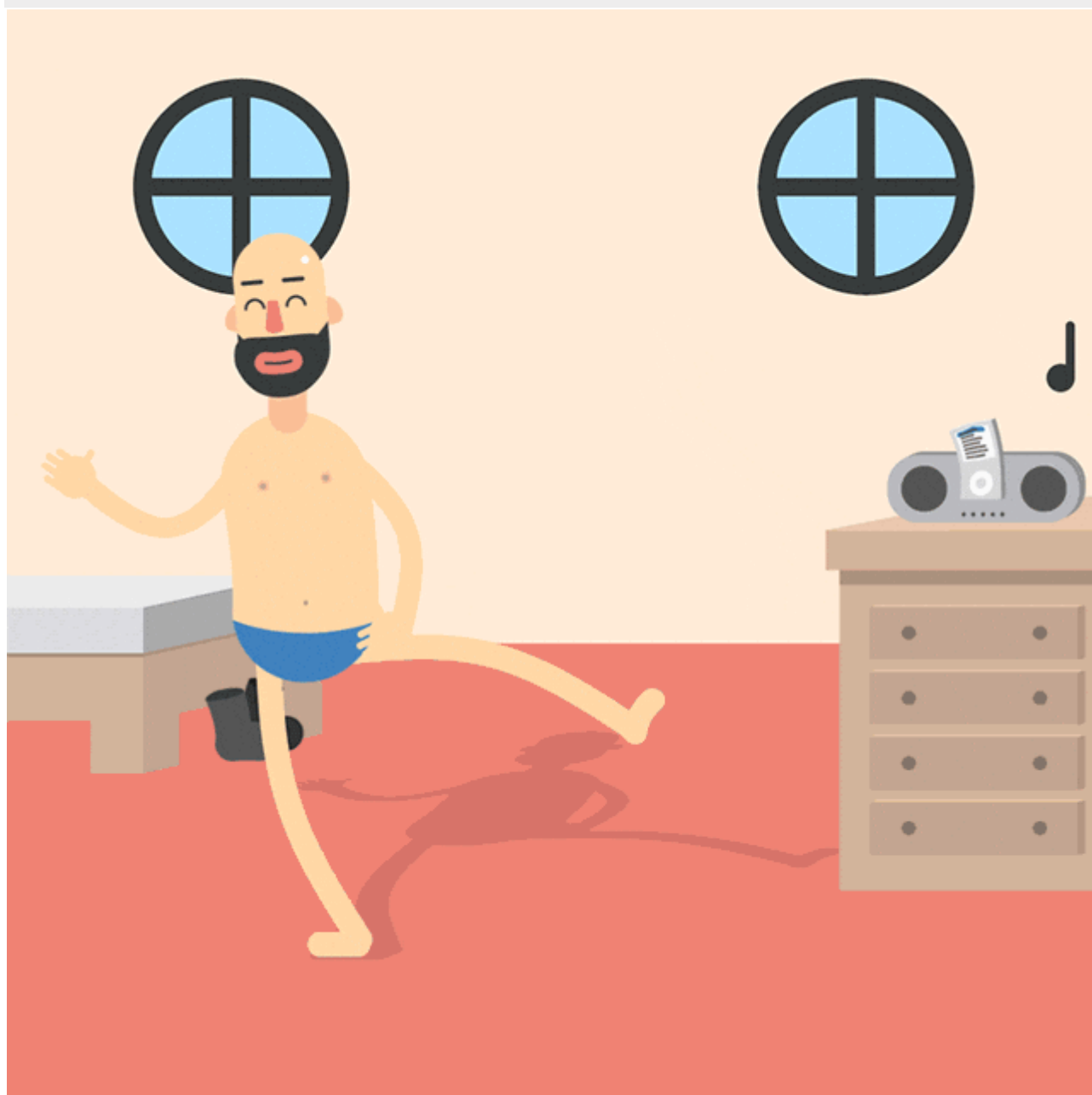
МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 39 минут

Повторяем 3 раза:

- 8 минут бег в зоне 2
- 5 минут очень медленный бег

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



Отлично!

Время заслуженного отдыха!

Желаем всем вам отличных и продуктивных выходных. Настоящих выходных, тех которые называются суббота и воскресенье 😊 Отдохните от непростой недели, расслабьте тело и мозг. Дальше будет ещё интересней!

