

Тренировка 22

Почти экваториальная!

Физкульты!

Начинаем новую неделю и максимально приближаемся к середине нашей программы! В наших тренировках становится всё больше и больше медленного бега и надеемся что это тебя радует и воодушевляет на дальнейшие подвиги. Сейчас тебе важно понять как твой организм реагирует на бег, разобраться с тем что такое "медленный бег" именно для тебя, начать обращать внимание на каденс (если ты ещё о нем не задумывался) тоже самое время.

Кстати 🙌

На нашем канале есть очень [полезное видео про медленный бег](#) и его аспекты. Советуем пересмотреть его ещё раз, лишним точно не будет 😊

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Ходьба + бег: 40 мин
- Червячок: 3 x 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Плавно, привычно, обязательно делаем разминку и упражнение "Зеркало" вместе со своим отражением

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 40 минут

- 15 раз (1 мин медленный бег / 1 мин ходьба)
- 10 мин ходьба

 Для беговой дорожки


Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 2%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 40 минут

- 15 раз (1 мин бег в зоне 2 / 1 мин очень медленный бег)
- 10 мин очень медленный бег

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

3. Укрепляющие упражнения

- Червячок: 3 раза по 1 минуте



Это! Было! Круто!

Хорошей и продуктивной недели вам, друзья! Не болейте, отдыхайте и будьте в тонусе!