

## Тренировка 23

Экваториальная 🌍

**Физкульты друзья** ✌️

Ну вот мы и подошли вплотную к тому моменту, когда наша программа перешагнет в свою вторую половину. Вы здорово продвинулись за эти 7,5 недель в своём развитии и тем приятней осознавать, что это только первая половина пути! Бежим дальше 🏃 🏃

Твоя тренировка

**План тренировки коротко:**

- Разминка
- Бег с места: 10 раз
- Специальные беговые упражнения
- Для новичков: 10 x (2 мин медленный бег с ускорением 30 сек в конце + 1 мин ходьба)
- Для тех, кто уже бежит: 10 x (2 мин бег в зоне 2 с ускорением 30 сек в конце + 1 мин медленный бег)
- Мобилити

**А теперь подробнее!**

### **1. Разминка + Упражнение "Зеркало"**

Разогреваемся перед основной частью тренировки.

### **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. Специальные беговые упражнения**

Делай достаточные перерывы между подходами и упражнениями. Лучше всего чтобы это была легкая ходьба.

- Приставные шаги:  
1 мин правой ногой вперед/1 мин левой ногой
- 4 минуты (30 сек/30 сек):  
Бег с высоким коленом  
Бег с захлестом голени

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 30 минут. Выполни 10 раз:

- 2 мин медленный бег с ускорением 30 сек в конце  
👉 ускоряйся легко, не спринтуй!
- 1 минута ходьба

 Для беговой дорожки


Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 2%

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 30 минут. Выполни 10 раз:

- 2 мин бег в зоне 2 с ускорением 30 сек в конце  
👉 ускоряйся легко, не спринтуй!
- 1 минута очень медленный бег

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

## 4. Мобилити

Комплекс упражнений для мобильности суставов, профилактики травм и укрепления тела в формате "смотри и повторяй". Выполнить их можно в любое удобное для тебя время.

Подробнее про Мобилити читай [👉 тут](#)



**С чувством выполненной тренировки перешагиваем в новую неделю и вторую половину программы!**