

Тренировка 24

Физкульты!

Ну что, вот ты уже и официально забежал во вторую половину нашей программы. Мы уверены, что ты уже ощущаешь себя бегуном, а если нет, то это чувство уже точно не за горами 🏔️. Теперь самое время оттачивать полученные навыки и улучшить свою физическую форму. Бежим вперед! ➡️

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 минут
- Для новичков: 3 x (10 мин медленный бег + 3 мин ходьба)
- Для тех, кто уже бежит: 3 x (10 мин бег в зоне 2 + 3 мин медленный бег)

А теперь подробнее!

1. Разминка

В любой непонятной ситуации разминайся! 🏃‍♂️🏃‍♀️

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 39 минут

👉 Повторяем 3 раза:

- 10 минут медленный бег
- 3 минуты ходьба

🏃‍♂️ Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 39 минут

👉 Повторяем 3 раза:

- 10 минут бег в зоне 2
- 3 минуты медленный бег

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



Эта тренировка не могла не понравиться!

Расскажи в отчёте, как дались тебе 10-минутные беговые отрезки. Надеемся, что ты успешно контролировал темп и твой бег был действительно медленным!