

Тренировка 25

Неделеоткрывающая ●

Мы с тобой начинаем новую неделю и тебя ждут три новые тренировки. Нагрузка продолжает увеличиваться и сегодня тебя ждет достаточная порция медленного и легкого бега. 🙌 Мы напоминаем тебе, что отрезки легкого бега выполняются на пульсе не превышающем 10-15 ударов твой обычный пульс медленного бега. Мы знаем, что иногда хочется поддаться жару во время ускорений, но во время сегодняшней тренировки призываем держать себя в ногах! 😊

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- 12 раз (1 мин медленный бег 🙌 1 мин легкий бег 🙌 1 мин интенсивная ходьба) + ходьба - 46 минут.
- 12 раз (1 мин бег в зоне 2 🙌 1 мин бег в зоне 3 🙌 1 мин медленный бег) + очень медленный бег - 46 минут.
- Укрепляющие упражнения: Прыжки на носках: 2x1мин; Полуприседы: 40 раз; Подъёмы на ступени: 25 раз на каждую ногу

А теперь подробнее!

1. Разминка

Никуда она от нас не денется!

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 46 минут

- Повтори 12 раз: 1 мин медленный бег

- 1 мин легкий бег (+10-15 уд. пульса)
- 1 мин интенсивная ходьба

👉 10 мин ходьба в качестве заминки

🏃 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%
Ходьбу - 2%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Общее время 46 минут

- Повтори 12 раз: 1 мин бег в зоне 2
- 1 мин бег в зоне 3
- 1 мин медленный бег

👉 10 мин медленный бег в качестве заминки

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

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
25 раз на каждую ногу



Поработали отлично!

Друзья, отдохните как следует! С увеличением нагрузок увеличивается и важность восстановления. Без отдыха не будет желаемого прогресса, на забывайте об этом!