

Тренировка 26

Ничоси!

Физкульты, друзья!

Как ваше настроение? Нагрузки возрастают, надеемся что многие из вас сейчас всерьёз задумаются о подходящем графике тренировок и режиме восстановления! 🙌

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Бег с места 5 раз
- Для новичков: 8 раз x (4 мин медленный бег с ускорением 60 сек в конце + 2 мин ходьба) + 10 мин ходьба в качестве заминки
- Для тех, кто уже бегают: 8 раз x (4 мин бег в зоне 2 с ускорением 60 сек в конце + 2 мин медленный бег) + 10 мин очень медленный бег в качестве заминки
- Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка + упражнение "Зеркало"

Греемся и смотрим на себя в зеркало 😎

2. Бег с места

Повторяем 5 раз:

Встаем ровно, начинаем бег на месте, наклоняем ось тела чуть вперед бежим 10-15 метров, отклоняем ось назад до остановки, и повторяем 5 раз

2. Ходьба или бег

ХОДЬБА И МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 58 минут

- Повторяем 8 раз: 4 мин медленный бег с легким ускорением 60 сек в конце
- 2 мин ходьба

И завершаем 👉 10 мин ходьба

 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%


Ходьбу - 2%

БЕГ В РАЗНЫХ РЕЖИМАХ - если ты уже бегаешь

Общее время 58 минут

- Повторяем 8 раз: 4 мин бег в зоне 2 с легким ускорением 60 сек в конце
- 2 мин медленный бег

И завершаем 👉 10 мин 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](#)



Зачёт автоматом за тренировку! 😜

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