

Тренировка 27

Длительнобеговая 🕒

Привет!

Сегодня у нас немного необычная тренировка. В ней будет только разминка и бег (и совсем немного ходьбы). Как обычно - следи за осанкой, за наклоном оси тела, за техникой бега, фокусируйся на каденсе. Хорошей тренировки!



Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Для новичков: 20 мин медленный бег / 2 мин ходьба / 20 мин медленный бег
- Для тех, кто уже бежит: 20 мин бег в зоне 2 / 2 мин медленный бег / 20 мин бег в зоне 2

А теперь подробнее!

1. Разминка

Разогреваем тело, сердце и мысли 🔥

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА И МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 42 минуты

- 20 минут медленный бег
- 2 минуты ходьба
- 20 минут медленный бег


 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%
Ходьбу - 3%

БЕГ В РАЗНЫХ РЕЖИМАХ - если ты уже бегаешь

Общее время 42 минуты

- 20 минут бег в зоне 2
- 2 минуты медленный бег
- 20 минут бег в зоне 2

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



Да ты же... справился 😊

Расскажи о своих ощущениях от тренировки в таком формате - понравилось или наоборот ощущаешь нехватку упражнений? 😊