

## Тренировка 28

Хоба и новая неделя!

### Физкульты 🙌

Сегодня начинаем новую неделю тренировок, уже десятую по счету. Эта неделя завершает вторую ступень нашей программы 🚀 Давай классно потренируемся и перейдем на новую ступень с отличным настроением!

Твоя тренировка

### План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Для новичков: 5 раз (3 мин медленный бег 🙌 3 мин легкий бег 🙌 3 мин интенсивная ходьба) + 10 мин ходьба - 55 минут.
- Для тех, кто уже бежит: 5 раз (3 мин легкий бег в зоне 2 🙌 3 мин легкий бег чуть быстрее 🙌 3 мин медленный бег) + 10 мин медленный бег - 55 минут.
- Укрепляющие упражнения: Червячок 3 x 1 мин

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка + упражнение "Зеркало"

Нужно разогреть всё что только возможно 😊

#### 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА И МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Общее время 55 минут

- Повтори 5 раз: 3 мин медленный бег
- 3 мин легкий бег (+10-15 уд. пульса)
- 3 мин интенсивная ходьба

🙌 10 мин ходьба в качестве заминки

👉 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%  
Ходьбу - 2%

### **БЕГ В РАЗНЫХ РЕЖИМАХ - если ты уже бегаешь**

Общее время 55 минут

- Повтори 5 раз: 3 мин легкий бег в зоне 2
- 3 мин легкий бег чуть быстрее (+10-15 ударов пульса)
- 3 мин медленный бег

👉 10 мин очень медленный бег в качестве заминки

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

### **3. Укрепляющие упражнения**

- Червячок: 3 раз по 1 минуте



Стой! Раз-два! 🚧

Кстати, хотим тебе напомнить, а возможно подсказать, что в нашем приложении есть раздел "Сообщество" в котором можно задать вопрос или поделиться своими впечатлениями от тренировок. 