



## Тренировка 29

### Физкульты 🙌

Многие из вас уже перешли на следующий уровень своих тренировок . Это хорошо прослеживается по вашим отчётам, всё чаще вы пишете нам про удовольствие от бега и от тренировок. О том, что стали подмечать такие моменты, на которые раньше не обращали внимание и самое главное - вы стали больше внимания уделять восстановлению . Это очень круто! 😊

### Твоя тренировка

#### План тренировки коротко:

- Разминка
- СБУ:
  - приставные шаги 1мин правой вперед / 1мин левой вперед
  - 4x (30 сек бег колена вверх / 30 сек захлест голени)
- Ходьба и медленный бег: 52 мин
- Для новичков: Ходьба и медленный бег: 52 мин
- 6 раз (5 мин медленный бег 🙌 2 мин интенсивная ходьба) + 10 мин ходьба  
Для тех, кто уже бегают: Бег в разных режимах: 52 мин
- 6 раз (5 мин бег в зоне 2 🙌 2 мин медленный бег) + 10 мин медленный бег  
Мобилити

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

Греемся как следует

#### 2. Специальные беговые упражнения

Делай достаточные перерывы между подходами и упражнениями. Лучше всего чтобы это была легкая ходьба.

- Приставные шаги:
  - 1 мин правой ногой вперед / 1 мин левой ногой

- 4 минуты (30 сек/30 сек):  
Бег с высоким коленом  
Бег с захлестом голени

## 2. Ходьба или Медленный бег

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ С ХОДЬБОЙ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

52 минуты

6 раз x (5 мин медленный бег 👉 2 мин интенсивная ходьба) + 10 мин ходьба

 Для беговой дорожки


Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 2%

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

52 минуты

6 раз x (5 мин бег в зоне 2 👉 2 мин медленный бег) + 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](#)



**Всё, всё, мы закончили!**

Самое время перейти в режим восстановления и настраиваться на следующую тренировку! Увидимся!