Тренировка 3
☀️ Завершаем первую неделю!

Наконец-то настал день новой тренировки. Надеемся, ты уже заждался! Мы точно заждались ваших новых отчётов!

Как твой настрой? Сегодня мы будем много ходить, ты готов?

Сегодняшняя тренировка

Общая цель тренировок на первой неделе - научится ходить в разных режимах, при этом научиться чувствовать свое тело.

План тренировки коротко:

- Разминка. Суставная гимнастика "сверху-вниз"
- Ходьба по пульсу / Бег по пульсу - 20 минут
- Упражнения на укрепление связок и мышц

А теперь подробнее!

1. Разминка

Как обычно, начинаем тренировку с разминки, разогреваем суставы и мыщцы, минимизируем риск получения травм!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА 20 МИНУТ - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Сегодня мы чередуем ходьбу в среднем темпе и интенсивную ходьбу по следующей схеме:

- Повторяем 2 раза:8 минут ходьба в среднем темпе (пульс около 120 ударов)
- 2 минуты интенсивная ходьба

Помни про пульс во время ходьбы. Ты должен свободно дышать носом, но при этом чувствовать, что твоя сердечно-сосудистая система работает! Пульс для интенсивной ходьбы +5-10 ударов относительно ходьбы в среднем темпе.

Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%, в интенсивном - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Чередуем медленный и темповый бег по следующей схеме:

- Повторяем 2 раза:8 минут медленный бег трусцой в зоне 1 (пульс около 120 ударов)
- 2 минуты темповый бег в зоне 3

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

❤️ Про пульсовые зоны

Рассчитать свои пульсовые зоны ты можешь в нашем приложении в разделе **"Инструменты".**

Выполни медленный бег трусцой в минимальной интенсивности. Контролируй пульс, не давай ему расти выше 120 ударов (или зоны 1). Далее 2 минуты нужно ускориться до темпового бега (пульсовая зона 3 либо пульс в пределах 150-160 уд/мин). ВАЖНО: это не должен быть резкий спринт, ускоряйся плавно.

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

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты с отдыхом
  2 раза по 1 мин или 4 раза по 30 сек
- Полуприседы: 30 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
  20 раз на каждую ногу

Что это тут у нас?

Элайджа утверждает что ты крутой! 😎
Мы это подтверждаем!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Первая неделя завершена. Три дня - три отличных тренировки. Какие у тебя ощущения сегодняшних упражнений и от всей недели в целом?

Расскажи обо всём что хочется в отчёте, мы обязательно прочтём его!

Выполненная тренировка = заполненный отчёт!

Отдохни, скоро увидимся!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!