

Тренировка 30

Окончание 2 ступени!

Физкульты друзья 🙌

Ну вот ты и подошёл вплотную к третьей и завершающей ступени нашей программы. Последняя тренировка 2 ступени должна стать для тебя запоминающейся, ведь в ней мы будем только бежать! 🎉 И еще одна новость - начиная с этой тренировки **больше не будет разделения** на новичков и бегающих, тренировки будут одинаковые для всех, ведь вы уже все теперь бегуны! 🏃🏃

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Медленный бег

А теперь подробнее!

1. Разминка

Разогреваем себя и своё желание бегать 🔥

2. Медленный бег

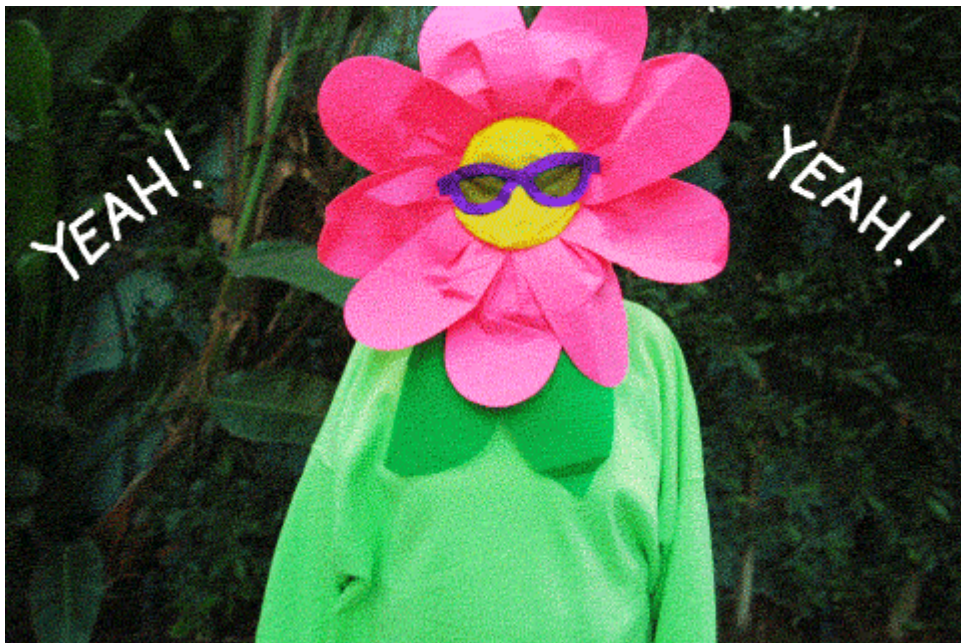
40 минут медленного бега

Полный контроль интенсивности, контроль техники и частоты шагов!

🏃 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

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



С чувством выполненной тренировки перешагиваем в новую неделю и на новую ступень нашей программы!