

Тренировка 31

3 ступень - ты бегун!

Привет-привет!

Вот так вот незаметно ты взял и забежал на третью и финальную ступень нашей программы 🏁🏃. Наша программа выходит на финишную прямую! Осталось 5 недель и 15 крутых тренировок, после завершения которых ты поставишь перед собой новые цели в беге!

Твоя тренировка

С этой недели все тренировки будут одинаковые для всех. Сегодня у тебя тренировка с упражнениями на технику и конечно же бегом! Задача таких тренировок, помимо улучшения своих физических кондиций, научиться распределять свои силы на всю дистанцию тренировки таким образом, чтобы к её концу быть в меру уставшим, но не вымотанным. Слушай сигналы своего организма и вовремя реагируй на них.

План тренировки коротко:

- Разминка
- Бег с места - 5 циклов
- Бег с ходьбой - 50 минут

А теперь подробнее!

1. Разминка



2. Бег с места

Повторяем 5 раз:

Встаем ровно, начинаем бег на месте, наклоняем ось тела чуть вперед бежим 10-15 метров, отклоняем ось назад до остановки, и повторяем 5 раз

3. Ходьба и бег трусцой

Общее время 50 минут

- Бег в разных режимах:
10 раз x (3 мин медленный бег + 1 мин легкий бег чуть быстрее)

И завершаем 👉

10 мин ходьба или медленный бег в качестве заминки

🏃 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Ходьбу - 2%

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



Отлично поработали!

Теперь нужно также отлично восстановить силы к следующей тренировке.
Скоро увидимся! 😊