

Тренировка 32

Привет-привет!

Середина тренировочной недели! Бегаем в разных режимах. Становимся ещё сильнее и выносливее с каждой новой тренировкой! 💪

Твоя тренировка

Сегодняшняя тренировка интенсивная и бодрая. С помощью таких тренировок отлично тренировать каденс - не забывай следить за своей техникой! Чем ближе к концу тренировки, тем тяжелей держать фокус на правильных движениях, но ты справишься! 💪

План тренировки коротко:

- Разминка + Зеркало
- Бег в разных режимах
- Укрепляющие упражнения
- Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка + упражнение "Зеркало"

Сегодня разминка особенно важна

2. Бег в разных режимах

Общее время 34 минуты

- Бег в разных режимах: 8 мин очень медленный бег (Зона 1) - начни бежать максимально медленно и расслабленно
- 8 мин чуть быстрее (Зона 2)
- 8 мин еще чуть быстрее (верхняя часть зоны 2 - Зона 3)
- 10 мин очень медленный бег



Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

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

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
25 раз на каждую ногу

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](#)



Огонь-жара?! 🔥

Кто хорошо работает - тот ест! И спит! И восстанавливает силы для тренировки выходного дня! 😁