




Тренировка 33

Трудовая 

Физкульты

Мы с вами во время наших тренировок трудимся в поте лица, не покладая ног и рук. А как известно, тот кто много и упорно трудится, и хорошо отдыхает - обязательно достигает результата!  

Твоя тренировка

Сегодня у тебя завершающая тренировка недели - только медленный бег! Цель тренировки - бежать медленно и расслабленно, с полным контролем техники! 

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 минут
- Медленный бег - 40 минут

А теперь подробнее!

1. Разминка

Разогреваем себя и своё настроение 

2. Медленный бег

40 минут медленного бега

Полный контроль интенсивности (хоть до бега на месте), 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 выполненного долга перешагиваем в новую тренировочную неделю! 🙌