

Тренировка 34

Быстрая

Привет, друзья!

Встречаем новую неделю 🤝 Эта неделя наполнена достаточно интенсивными тренировками! Обязательно удели внимание отдыху, чтобы справиться со всеми тренировками!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнения "Зеркало"
- Бег в разных режимах:
 - 10 мин очень медленный бег
 - 20 мин: (1мин быстро / 1 мин медленный бег)
 - 10 мин очень медленный бег
- СБУ:
 - приставные шаги 1мин правой вперед / 1мин левой вперед
 - 4x (30 сек бег колено вверх / 30 сек захлест голени)
- Укрепляющие упражнения. Червячок: 3 раза по 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка + упражнение "Зеркало"

Поддай жару 🔥

2. Бег в разных режимах


Общее время 40 минут

- 10 мин очень медленный бег
- 20 мин: (1 мин быстро / 1 мин медленный бег)
- 10 мин очень медленный бег

 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

i Отрезки быстрого бега не выполняй в слишком высоком темпе. Ориентируйся на пульс в конце отрезка - он не должен быть выше пульса медленного бега более чем на 15-20 уд/мин

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

3. Специальные беговые упражнения

Делай достаточные перерывы между подходами и упражнениями. Лучше всего чтобы это была легкая ходьба.

- Приставные шаги:
1 мин правой ногой вперед/1 мин левой ногой
- 4 минуты (30 сек/30 сек):
Бег с высоким коленом
Бег с захлестом голени

4. Укрепляющие упражнения

- Червячок: 3 раза по 1 минуте



Кайф? Конечно кайф!

Отдохотдыхотдыхотдыхотдыхотдых, это была достаточно интенсивная тренировка. Начни восстановление сразу после её завершения! 🤖