

Тренировка 35

Привет, друзья!

Продолжаем неделю 💪 Эта неделя наполнена достаточно интенсивными тренировками! Обязательно удели внимание отдыху, чтобы справиться со всеми тренировками!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Бег с места - 5 циклов
- Бег в разных режимах:
 - 10 мин очень медленный бег
 - 10 мин чуть быстрее (легко)
 - 10 мин ещё чуть быстрее
 - 10 мин очень медленный бег
- Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка

🔥 Разогреваемся перед бегом

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. Бег в разных режимах

Общее время 40 минут

- 10 мин очень медленный бег


- 10 мин чуть быстрее (легко)
- 10 мин ещё чуть быстрее
- 10 мин очень медленный бег

 Отрезки быстрого бега не выполняй в слишком высоком темпе.

Ориентируйся на пульс - старайся не допускать повышения более чем на 10 уд/мин при каждом повышении темпа бега

 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

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

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.

Deal!

До выходных!

Готовься, тебя ждут 50 минут только медленного бега 🏃

Постарайся как следует отдохнуть и настроиться на длительную тренировку.