

## Тренировка 36

### Физкульты

Эту интенсивную неделю завершаем длительной беговой тренировкой, всё как вы любите!

### 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
- Медленный бег - 50 мин

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

Разогреваем себя и своё настроение 🔥

#### 2. Медленный бег

50 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)



**Потрудились как следует! Как следует и отдохнем!**

Хорошего отдыха и качественного восстановления 🧘