

Тренировка 37

Обратный отсчёт недель: 3..

Физкульты!

Начинаем новую неделю тренировок! Запускаем обратный отсчёт недель до финиша!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Бег в разных режимах - 55 мин
- Червячок 3 раза по 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Настраиваем мозг на предстоящую тренировку. Отбросьте всё лишнее, сейчас только твоё время!

2. Бег в различных режимах

Общее время 55 мин:

- 10 мин медленный бег
- 10 раз повторяем:
 - 2 мин. медленный бег с легким ускорением последние 20 сек.
 - 2 мин медленный бег
- 5 мин очень медленный бег



Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Бег с ускорением - 3%

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

3. Червячок

3 раза по 1 минуте



Кто бегун? Я бегун!

Эта мысль уже должна занять прочную позицию в твоём разуме! Ты уже более подкованный и осознанный бегун чем большая часть тех ребят, которых ты встречаешь пыхтящими во время своих тренировок!