

Тренировка 38

Обратный отсчёт недель: 3..

Физкульты!

Сегодня придётся как следует поработать 💪

Твоя тренировка

Сегодня еще больше бега в разных режимах!

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- СБУ
- Бег в разных режимах - 50 мин
- Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка + "Зеркало"

Разогревайся и настраивайся перед зеркалом!

2. 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

3. Бег в разных режимах

Общее время 50 минут


- 15 мин медленный бег
- 15 мин бег чуть быстрее (легко)
- 15 мин бег ещё чуть быстрее
- 5 мин очень медленный бег

i 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.



Как тебе? Было непросто или наоборот, залетело на ура?

Запланируй обязательно пару дней восстановления перед завершающей тренировкой недели.