

Тренировка 39

Обратный отсчёт недель: 3..

Физкульты!

Завершаем интенсивную неделю длительной тренировкой. Постарайся чтобы сегодняшняя тренировка оказалась не тяжёлым испытанием, а отдыхом и расслаблением после первых двух тренировок.

Твоя тренировка

Цель тренировки - тотальный контроль техники бега 💪 Твоя задача показать по-настоящему медленный и расслабленный бег.

План тренировки коротко:

- Разминка
- Медленный бег - 60 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Даже если на улице тепло, разогрей себя, свои суставы и мышцы

2. Медленный бег

60 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)



Мы уверены, что ты справился 🙌

Это был твой первый час бега - поздравь себя! Мы уверены, что ты с удовольствием провёл эту пробежку и получил сплошное удовольствие. Отдыхай, ты заслужил! 😊