

Тренировка 4

Начинаем вторую неделю! 🎉

**Мы начинаем тренировки второй недели. На этой неделе будут новые упражнения, включая легкий бег трусцой!**

Какой внутренний след оставила в тебе первая неделя нашей программы? Хотелось ли большего 💪 или наоборот нагрузка была в самый раз 🔥? Заметил ли ты какие-то изменения в себе? Может появилось давно забытое чувство тонуса, желание быть более продуктивным или наоборот - накопилась приятная усталость? Нам было бы очень интересно услышать обратную связь в твоём отчёте!

Сегодняшняя тренировка

С каждым днем ты чувствуешь свое тело все лучше и лучше! Важно: во время тренировки - ты на тренировке. Я говорю о твоем внимании, мыслях, фокусе. Мы всегда там где наши мысли! Чувствуй все тело, мышцы, ССС, как реагирует тело на нагрузку, как распределяется твой вес на каждом шаге! На этой неделе ты сделаешь первую небольшую пробежку и важно пробежать максимально легко насколько это возможно.

**План тренировки коротко:**

- Разминка: 5-7 минут
- Ходьба по пульсу / Бег по пульсу - 11 мин 40 сек
- Упражнения на укрепление связок и мышц

**А теперь подробнее!**

## 1. Разминка

Как обычно, начинаем тренировку с разминки, разогреваем суставы и мышцы, минимизируем риск получения травм!

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Чередование ходьбы в среднем темпе и легкого бега трусцой. Повторяем 5 раз

- 2 минуты - ходьба средним темпе
- 20 секунд - легкий бег трусцой

Помни про пульс во время ходьбы. Ты должен свободно дышать носом, но при этом чувствовать, что твоя сердечно-сосудистая система работает! Пульс для бега трусцой +15-20 ударов относительно ходьбы в среднем темпе.



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Чередование медленного бега с легкими ускорениями. Повторяем 5 раз


- 2 минуты медленный бег трусцой в зоне 1
- 20 секунд ускорение

Выполни медленный бег трусцой в минимальной интенсивности. Контролируй пульс, не давай ему расти выше 120 ударов (или зоны 1). Далее 20 секунд легкого ускорения до темпа бега в пульсовой зоне 3. Отрезки в 20 секунд слишком короткие, поэтому на пульс ориентироваться в данном случае не получится. Ориентируйся на ощущения, темп бега на этом отрезке не должен быть слишком высоким.

**ВАЖНО:** это не должен быть резкий спринт, ускоряйся плавно.

## Про пульсовые зоны

Рассчитать свои пульсовые зоны ты можешь в нашем приложении в разделе **"Инструменты"**.

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

### 3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты с отдыхом 2 раза по 1 мин или 4 раза по 30 сек
- Полуприседы: 25 раз
- Подъемы одной ногой на ступени: 15 раз на каждую ногу



**А сейчас самое время как следует восстановиться к следующей тренировке!**