

Тренировка 40

Обратный отсчёт недель: ..

Физкульты!

Как насчёт новой недели тренировок? У нас она есть!

Твоя тренировка

Сегодня тебя ждут небольшие минутные ускорения! Важно: не нужно спринтовать 🙌 Увеличивай темп на ускорениях за счёт увеличения каденса.

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Бег в разных режимах: 45 мин
 - 10 мин очень медленный бег
 - 15 раз x (1 мин бег в темпе / 1 мин медленный бег)
 - 5 мин очень медленный бег
- Укрепляющие упражнения

А теперь подробнее!

1. Разминка + "Зеркало"

Никогда не забывай про разминку !

2. Ходьба и бег трусцой

Общее время 45 минут.

- 10 мин очень медленный бег
- Далее 15 раз 🙌 1 мин бег в темпе (достаточно быстро*) / 1 мин медленный бег (всего 30 мин)
- И завершаем 🙌 5 мин очень медленный бег




Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%

Темповый бег - 3%

* Интенсивность темпового бега регулируй по своим ощущениям

Это короткие отрезки чтобы выполнять их по пульсу. Не беги чересчур быстро - одной минуты медленного бега должно быть достаточно для восстановления после минуты темпового бега

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

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2х по 1 мин
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
25 раз на каждую ногу



Как дела?

После подобной тренировки в теле должно быть состояние приятной усталости и расслабленности. Надеемся что ты именно так себя сейчас и ощущаешь!