

Тренировка 41

Обратный отсчёт недель: 2..

Физкульты!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Упражнение "Бег с места" - 5 циклов
- Бег в разных режимах: 41 мин
 - 10 мин медленный бег
 - 1 мин медленный бег + 1 мин легкий бег
 - 3 мин медленный бег + 3 мин легкий бег
 - 5 мин медленный бег + 5 мин легкий бег
 - 3 мин медленный бег + 3 мин легкий бег
 - 1 мин медленный бег + 1 мин легкий бег
 - 5 мин очень медленный бег
- Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка

Разминка, разминка и ещё раз разминка!

2. Бег с места

Повторяем 5 раз:

Встаем ровно, начинаем бег на месте, наклоняем ось тела чуть вперед бежим 10-15 метров, отклоняем ось назад до остановки, и повторяем 5 раз

3. Бег в разных режимах

Общее время 41 минута

- 10 мин медленный бег
- 1 мин медленный бег + 1 мин легкий бег


- 3 мин медленный бег + 3 мин легкий бег
- 5 мин медленный бег + 5 мин легкий бег
- 3 мин медленный бег + 3 мин легкий бег
- 1 мин медленный бег + 1 мин легкий бег
- 5 мин очень медленный бег

Легкий бег выполняй на пульсе не выше 10-15 ударов относительно пульса медленного бега

 Для беговой дорожки

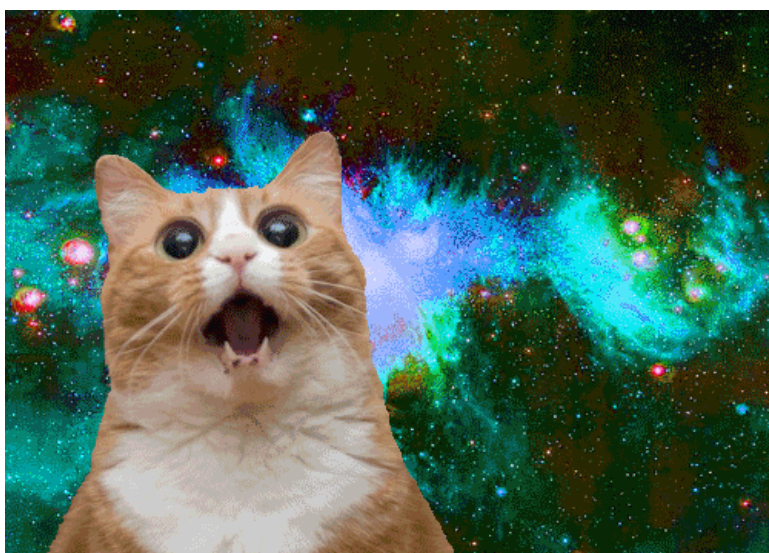
Выполняй медленный бег с уклоном полотна 1%

Легкий бег - 2%

 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.



Понравилось?

Это была достаточно динамичная и прогрессивная тренировка. Отдыхай перед забегом выходного дня.