

Тренировка 42

Обратный отсчёт недель: ..

Физкульты!

Последняя тренировка предпоследней недели! Только медленный бег.
Побежали!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- 1 час 15 минут медленного бега

А теперь подробнее!

1. Разминка

Какой бег, такая и разминка - медленная.

2. Медленный бег

1 час 15 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)



Бегать медленно это сложно?

Надеемся, что твой ответ - Легко! И что ты так и пробежал или пробежала - легко, в кайф, отдыхая!