

Тренировка 43

Обратный отсчёт недель: Финишируем! 🏁

Физкульты!

Ну вот ты и подошёл к последней тренировочной неделе нашей программы! Тебя ждут две бодрые тренировки и финальный забег!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Бег в разных режимах:
 - 10 мин - очень медленный бег
 - 10 раз: 2 мин прогрессивный бег / 1 мин медленный бег
 - 5 мин - очень медленный бег
- Червячок: 3 раза по 1 мин

А теперь подробнее!

1. Разминка

Ready! Steady! Go!

2. Бег в разных режимах

Общее время 45 минут

- 10 мин очень медленного бега
- 10 раз (всего 30 мин):
 - 2 мин бег с прогрессивным увеличением темпа / 1 мин медленный бег
- 5 мин очень медленный бег

 Для беговой дорожки

Выполняй медленный бег с уклоном полотна 1%

Прогрессивный - 3%

👉 Отрезки прогрессивного бега выполняй от медленного до бега в среднем темпе с очень плавным наращиванием скорости

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

3. Червячок

3 раза по 1 минуте



Неделя обещает быть жаркой во всех смыслах! Следи за обновлениями в ленте потока!