

Тренировка 44

Обратный отсчёт недель: Финишируем! 🏁

Физкульты!

Предпоследняя тренировка - последний кусочек пазла перед финальным забегом! Побежали! 🏃

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка + упражнение "Зеркало"
- Бег в разных режимах:
- - 10 мин медленный бег
 - 10 мин бег чуть быстрее (легко)
 - 10 мин бег ещё чуть быстрее
 - 10 мин очень медленный бег Мобилити

А теперь подробнее!

1. Разминка + "Зеркало"

Удели сегодня особое внимание разминке!

2. Бег в разных режимах

Общее время 40 минут


- 10 мин медленный бег
- 10 мин бег чуть быстрее (легко)
- 10 мин бег ещё чуть быстрее
- 10 мин очень медленный бег

i Отрезки быстрого бега не выполняй в слишком высоком темпе.

Ориентируйся на пульс - старайся не допускать повышения более чем на 10 уд/мин при каждом повышении темпа бега

 Для беговой дорожки

Выполняй медленный бег с уклоном полотна 1%
Бег чуть быстрее - 2%

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

3. 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.



Ну что, теперь остаётся только одно

...отдыхать и готовиться к своему первому забегу на 10км!