

Тренировка 45

Твой финишный челлендж! 😍

Физкульты!

Ну что дружище! Вот ты и добрался до самой последней тренировки. Хотя о чём это мы, это уже не тренировка - это твой финальный челлендж! 10 километров медленного и расслабленного бега! Нет ни единого сомнения в том, что ты справишься. Ты уже бегал 1 час 15 минут, а сегодняшний забег будет немногим больше полутора часов! Мы в тебя верим и гордимся тобой! В путь!

Твоя тренировка

План тренировки коротко:

- Разминка
- Забег на 10 километров

А теперь подробнее!

1. Разминка

Удели сегодня особое внимание разминке, мысленно настройся во время неё на предстоящий забег 🙏

2. Забег на 10 километров!

⚡ Челлендж 10 км ⚡

Физкульты, Друг!

Готов? Готов?! ГОТОВ?!?! 😍

Пришло время твоего первого челленджа и кульминации курса “Бег Здоровье”!

Итак, по порядку. 🖱️

Забег в приложении

Первое, что нужно сделать - зайти в приложение Simpla 📱 и на главном экране (вкладка “Инструменты”), в разделе “События” выбрать забег “Челлендж на 10 км” и нажать кнопку “Участвую”. Таким образом все участники курса будут участвовать в одном беговом соревновании!

Кроме того, все пользователи нашего приложения смогут к вам присоединиться и поддержать финальный челлендж своими пробежками.

Все участники смогут смотреть и комментировать забеги друг друга. Не забывайте добавлять текст и фото к своим пробежкам, чтобы сделать событие ещё интереснее!

Готовы принять участие в своём первом виртуальном забеге? 🏃

Челлендж 10 км.

👉 Воспринимай это задание как обычную длинную тренировку. **Ты уже умеешь бежать медленно и долго**, единственное отличие от обычной твоей тренировки это то, что в этот раз она измеряется не временем, а километрами.

Ты уже готов, мы в этом уверены!

Напомним, что тебе не нужно куда спешить 🕒. Совершенно не важно за какое время ты пробежишь эти километры. Беги медленно, получай удовольствие и гордись собой!

Мог ли ты четыре месяца назад даже задуматься о том, чтобы наслаждаться пробежкой **в 10 километров**? Думаем нет, поэтому ты и пошел на этот курс! Чувствуй себя победителем всю дистанцию, потому что ты уже победил, добился главной цели 700 - научился получать удовольствие от бега!

⚡ Что важно учитывать в этом забеге ⚡

Маршрут 🗺️

Нужно заранее хотя бы примерно разметить свой маршрут, чтобы получилось ровно 10 км. Это может быть небольшой круг, который нужно будет повторить несколько раз, прямая, по которой нужно будет бегать туда-обратно или полноценная трасса на 10 км без повторяющихся участков. Наверняка, ты уже знаешь некоторые маршруты с твоих длительных тренировок. 🤔

Не обязательно знать каждую часть маршрута до миллиметра. Но очень важно знать, что ожидать на пути. 🧑 Если будет неровная дорога, скользкий участок или крутой подъём, то получать удовольствие может оказаться немного сложнее, так что будь внимателен.

Экипировка 🇧🇪

Не используй ничего нового из экипировки на этой дистанции. Придерживайся того набора, что нравится использовать тебе на тренировках. Не покупай специальные кроссовки для этого дня. Это должна быть обувь, которую ты хорошо знаешь. Организм не может привыкнуть к обуви, если в ней не бегать. 👟

То же самое касается и одежды. Используй только то, к чему уже привык на тренировках.

Вода 🥤

Не нужно перед дистанцией вливать в себя много воды, человек не верблюд 🐪 и не умеет накапливать воду. Стакана воды вполне хватит. Лучше возьми с собой воду и старайся пить каждый раз при появлении жажды. Но запомни, что больше 200 мл за раз организму сложно усвоить и вода сверх этого количества будет болтаться в желудке создавая дискомфорт.

Питание 🥗

Постарайся закончить прием пищи минимум за два часа до начала твоего челленджа. Никакого питания во время пробежки тебе не понадобится. Ну, а после финиша, чем раньше ты поешь - тем лучше. 😊

Отчет 📝

Обязательно напиши отчёт о своём челлендже - нам очень интересно как он пройдет для тебя и какие эмоции ты испытываешь после финиша. 🖋️

А еще будет круто, если сразу после того, как ты пробежишь свои первые 10 км в удовольствие, ты запишешь короткий видеотзыв 📹 и поздравления для всех, кто завершает этот курс вместе с тобой. Можешь поздравить и себя тоже, ведь **ты молодец!** 🎉 😊

Загружай свое видео в рубрику Reels в нашем приложении, чтобы сохранить в "истории" эмоции от твоей первой настоящей пробежки, и чтобы наша команда и всё наше беговое сообщество порадовались твоему успеху. А еще твое видео будет вдохновлять новых участников встать на беговой путь. 🏃

И кое-что ещё...

И ещё кое-что **важное.**

Прямо сейчас мы оставим подробности за легкой завесой тайны, ведь самое главное на этой неделе - сосредоточиться на одной цели - **успешно завершить свой финальный челлендж!**

👉 Для беговой дорожки

Выполняй бег с уклоном полотна 1%



Поздравляем тебя с завершением! 😊

Верим, что ты кайфанул или был максимально близок к этому!