

Тренировка 5

Вторая неделя в разгаре!

Продолжаем тренировки второй недели. На этой неделе выполняем уже знакомые упражнения и ходим с большей интенсивностью.

Твоя тренировка

С каждым днем ты чувствуешь свое тело все лучше и лучше! Важно: во время тренировки - ты на тренировке. Я говорю о твоем внимании, мыслях, фокусе. Мы всегда там где наши мысли! Чувствуй все тело, мышцы, ССС, как реагирует тело на нагрузку, как распределяется твой вес на каждом шаге!

План тренировки коротко:

- Разминка: 5-7 минут
- Ходьба по пульсу / Бег по пульсу - 16 мин
- Упражнения на укрепление связок и мышц

А теперь подробнее!

1. Разминка

Как обычно, начинаем с разминки каждую тренировку. Задача разогреть суставы и мышцы для последующей работы!

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Чередование ходьбы в среднем темпе и интенсивной ходьбы

2 блока интервалов по 8 минут каждый. Всего 16 минут

- 4 мин - ходьба средним темпе
- 4 мин - интенсивная ходьба

Помни про пульс во время ходьбы. Ты должен свободно дышать носом, но при этом чувствовать, что твоя сердечно-сосудистая система работает! Пульс для бега трусцой +15-20 ударов относительно ходьбы в среднем темпе.



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу в среднем темпе с уклоном полотна 1%, в интенсивном темпе - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Чередование медленного бега трусцой и темпового бега.

2 блока интервалов по 8 минут каждый. Всего 16 минут

- 4 мин - очень медленный бег в зоне 1
- 4 мин - темповый бег в зоне 3



Про пульсовые зоны

Рассчитать свои пульсовые зоны ты можешь в нашем приложении в разделе **"Инструменты"**.



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

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты с отдыхом:
2 раза по 1 мин или 4 раза по 30 сек
- Полуприседы: 30 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
20 раз на каждую ногу



Дело сделано!

Самое лучшее восстановление из возможного - это качественный сон в достаточном количестве!