

## Тренировка 6 Экватор первой ступени!

Этой тренировкой мы завершаем вторую неделю программы и у нас экватор первой ступени. Тренировки уже постепенно начинают входить в привычку, а как войдут окончательно, выяснится, что ты уже не представляешь как раньше жил без графика тренировок, тонуса и регулярной активности!

### 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
- Чередование ходьбы / бега в разных режимах - 24 мин
- Упражнения на укрепление связок и мышц

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

Не забывай про разминку - это важно! Мы за минимизацию травматизма. А ты?

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Чередование ходьбы в среднем темпе и интенсивной ходьбы

Общее время выполнения 24 минуты

- 2мин ходьба в среднем темпе / 2мин интенсивная ходьба
- 4мин ходьба в среднем темпе / 4мин интенсивная ходьба
- 6мин ходьба в среднем темпе / 6мин 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 интенсивной ходьбы +5-10 ударов относительно ходьбы в среднем темпе или до появления одышки.

 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.


Общее время выполнения 28 минут

- 2мин очень медленный бег / 2мин бег в зоне 3
- 4мин очень медленный бег / 4мин бег в зоне 3
- 6мин очень медленный бег / 6мин бег в зоне 3

Заминка: очень медленный бег или ходьба: 5 минут

 Про пульсовые зоны

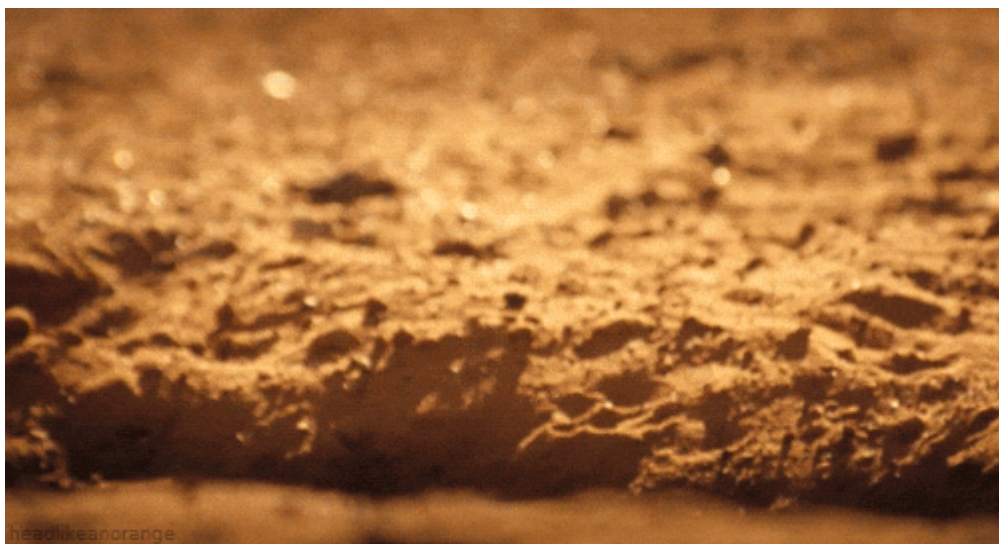
Рассчитать свои пульсовые зоны ты можешь в нашем приложении в разделе **"Инструменты"**.

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

### 3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 35 раз
- Подъемы одной ногой на ступени: 25 раз на каждую ногу

**Третья неделя уже ждёт тебя!**



Мы бы очень хотели прочитать в твоём отчёте ощущения от второй недели тренировок! Правда!

Расскажи обо всём что хочется в отчёте, мы обязательно прочтём его!