

Тренировка 7 3 неделя! GO!

Третья неделя - это уже цифра! Знаешь ли ты что для формирования привычки необходимо повторять практику 21 день и тогда она становится неотъемлемой частью твоей жизни?! На этой неделе мы с тобой преодолеем этот рубеж! Мы продолжаем ходить, чуть больше бегать, и будем делать два новых упражнения для формирования новых навыков в нашем теле.

Твоя тренировка

На этой неделе мы продолжаем активную подготовку опорно-двигательного аппарата, ССС, к последующим нагрузкам. Очень важно быть мысленно сконцентрированным на тренировке в целом, но особенно на выполнении упражнений направленных на выработку правильной техники.

План тренировки коротко:

- Разминка + Упражнение "Зеркало"
- Ходьба / Бег: 3 интервала по 5 мин
- Упражнения на укрепление: червячок

А теперь подробнее!

1. Разминка

Сегодня к уже привычной разминке добавляем выполнение нового упражнения "Зеркало" - 5 минут. Делаем перед выходом на улицу или сразу перед началом домашней тренировки

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Чередование ходьбы в среднем темпе и интенсивной ходьбы с переходом на медленный бег

3 интервала по 5 мин

- 5 мин - ходьба в среднем темпе
- 5 мин - интенсивная ходьба
- 5 мин - ходьба в среднем темпе с переходом на медленный бег на 2ой и 4ой минуте по 30 сек



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу с уклоном полотна 1%

В интенсивном темпе - 3%

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

Чередование медленного бега трусцой и темпового бега с ускорением.

3 интервала по 5 мин

- 5 мин - очень медленный бег
- 5 мин - бег в зоне 3
- 5 мин - очень медленный бег с ускорением до бега в зоне 4 на 2ой и 4ой минуте по 30 сек

Ускоряйся плавно, не спринтуй. 30 секунд слишком короткий интервал, чтобы ориентироваться на пульс, выполняй ускорения по ощущениям.

🕒 Загрузить в интервальный таймер
мобильное приложение Simple Run)

(должно быть установлено

3. Укрепляющие упражнения

Сегодня завершаем тренировку одним укрепляющим упражнением - Червячок. Выполняем два раза по 1 минуте. Если тренировка проходила на улице, то упражнение делаем сразу как вернулись домой!



Отличное начало недели?!

Как тебе новые упражнения в меню?

Рассказывай в отчёте всё без утайки, мы обязательно прочтём его!