

## Тренировка 8 Восемь, КАРЛ!

Что больше всего мотивирует тебя тренироваться? Трудно всё время сохранять высокую мотивацию в тренировочном процессе, но есть один лайфхак. Мотивации не бывает без определённой, чёткой сформулированной цели. Например, у спортсменов выступающих на соревнованиях, основной целью к которой они движутся - является главное спортивное событие в сезоне. Если тебе тяжело поддерживать высокую мотивацию, ты начинаешь жалеть себя, твой мозг ищет отговорки, чтобы пропустить тренировку (это его защитная реакция) - самое правильное что ты можешь сделать - это вспомнить истинную цель ради которой ты начал тренировки. Возвращайся к ней каждый раз, когда тебе кажется, что на улице как-то пасмурно!

### 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: 20 мин
- Упражнения на укрепление

### А теперь подробнее!

#### 1. Разминка

Сегодня к уже привычной разминке добавляем выполнение нового упражнения "Зеркало" - 5 минут. Традиционно, делаем разминку перед выходом на улицу.

## 2. Ходьба или Медленный бег

### ХОДЬБА И БЕГ С МЕСТА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

- 5 мин - ходьба в среднем темпе
- 5 мин - интенсивная ходьба
- 4 мин - ходьба в среднем темпе
- 4 мин - интенсивная ходьба
- 5 циклов "Бег с места":

Для выполнения упражнения "Бег с места" найди свободное пространство 15-20 метров и выполняй его на нём.

Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, **немного наклоняем ось тела впереди** бежим 10 сек; отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Выполнение займёт около 2 минут. Смотри наше видео про Технику бега ниже!



Для беговой дорожки

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

### МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

- 5 циклов "Бег с места":
- 5 мин - медленный бег
- 5 мин - бег в зоне 3
- 4 мин - медленный бег
- 4 мин - бег в зоне 3

Заминка: очень медленный бег или ходьба: 5 минут

Для выполнения упражнения "Бег с места" найди свободное пространство 15-20 метров и выполняй его на нём.

Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, **немного наклоняем ось тела впереди** бежим 10 сек; отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Выполнение займёт около 2 минут.



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

### 3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 30 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:  
20 раз на каждую ногу



### Тренировочная неделя в самом разгаре!

После окончания тренировки ты чаще сразу ждёшь следующую тренировку или наоборот, рад возможности отдохнуть и восстановиться?

Обязательно помни про качественное восстановление. Именно оно - залог отличных результатов!