

Тренировка 9

Третья неделя всё. И это не шутка!

Физкульты!

Серьёзно, уже три недели прошло с момента начала тренировок. Многие из вас идут без пропусков совсем, либо с одним пропуском по техническим (и не очень) причинам. Нас это невероятно радует и вдохновляет. Особенно во время чтения ваших замечательных отчётов! Спасибо всем, кто пишет развернуто и делится с нами своими ощущениями. Мы уверены, что в процессе написания отчётов вы сами себе даёте дополнительную порцию мотивации и это замечательно! Двигаемся дальше!

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 5-7 мин + "Зеркало" 5 мин
- Ходьба / Бег: 22 мин
- Упражнения на укрепление

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут и упражнение "Зеркало" - 5 минут.

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА И БЕГ С МЕСТА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

Сегодня у нас такой план:

- 10 раз чередуем:
1 мин ходьба в среднем темпе/1 мин интенсивная ходьба
Время упражнения - 20 мин
- Далее 👉 5 циклов - "Бег с места":
Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, **немного наклоняем ось тела вперед** и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте.
Время упражнения ~2 минуты


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

 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":
Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, **немного наклоняем ось тела вперед** и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте.
Время упражнения ~2 минуты
- Далее 👉 10 раз чередуем:
1 мин очень медленный бег/1 мин бег в зоне 4
Время упражнения - 20 мин. Ускоряйся плавно, не спринтуй!

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

3. Укрепляющие упражнения

Сегодня завершаем тренировку одним укрепляющим упражнением - Червячок.

Три раза по 1 минуте с отдыхом между подходами. Если тренировка проходила на улице, то упражнение делаем сразу как вернулись домой!



Отдых и восстановление твои лучшие друзья

Качественное восстановление - твоя обязанность! Без него тяжело рассчитывать на хорошие результаты. Мы не устанем говорить и писать об этом!