

УРОВЕНЬ BEGINNER*

*Начальный



ТВОИ 10 КМ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН



ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ
БЕГ НАПОЛНЯЕТ СОННЫЕ УЛИЦЫ,
ВДОХНОВЛЯЯ ГОРОДА НА СОЗДАНИЕ
НОВОЙ ЭНЕРГИИ. ПОЧУВСТВОВАТЬ
СВОБОДУ И ДВИЖЕНИЕ, УВИДЕТЬ
СЕРЫЕ МНОГОЭТАЖКИ В ДРУГОМ
ЦВЕТЕ, ПРИПОДНЯТЬ СЕРОЕ НЕБО
НАД ГОРОДОМ — ВСЕ ЭТО ВОЗМОЖНО,
БЕГ СОЗДАЕТ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

НО ОСМЫСЛЕННО БЕГАЕТ НЕ КАЖДЫЙ. ПОЭТОМУ
ADIDAS ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ ПОДОЙТИ К ТРЕНИРОВКАМ
ОТВЕТСТВЕННО — ИЗУЧАЙ ПРАВИЛА, ОСОЗНАВАЙ СВОИ
ВОЗМОЖНОСТИ И ДУМАЙ О ПРОГРЕССЕ!

В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЛАНЕ, КОТОРЫЙ ТЫ СЕЙЧАС ДЕРЖИШЬ
В РУКАХ, ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ — ПРЕОДОЛЕТЬ ДИСТАНЦИЮ
10 КМ. БЕЗ РЫКОВ, БЕЗ УСТАЛОСТИ И ДИСКОМФОРТА.
НИЗКИЙ ТЕМП БЕГА ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ ОЩУТИТЬ СОБСТВЕННУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ, А РАЗНЫЙ ТИП ТРЕНИРОВОК —
ВЫСТРОИТЬ СТРАТЕГИЮ И ТАКТИКУ НА ДИСТАНЦИИ.

ТВОИ 10 КМ. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. ADIDAS-RUNNING.RU

ДАННЫЕ СОВЕТЫ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

ТВОЙ БЕГ — ТВОИ ПРАВИЛА

ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРЕНИРОВОК
ТЫ БУДЕШЬ ТОГДА, КОГДА НАЧНЕШЬ СОБЛЮДАТЬ
НЕСКОЛЬКО ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛ.

ТВОИ 10 КМ. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. [ADIDAS-RUNNING.RU](https://adidas-running.ru)

ДЫХАНИЕ

ТВОЙ ВДОХ И ВЫДОХ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЛАВНЫМИ И СВОБОДНЫМИ: ДЫШИ В ТАКОМ РЕЖИМЕ, КАК ТРЕБУЕТ ОРГАНИЗМ, НЕ ПОДСТРАИВАЯСЬ ПОД ШАГИ. ДЫХАНИЕ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ЧЕРЕЗ НОС И РОТ ОДНОВРЕМЕННО.

СКОРОСТЬ

КАЖДУЮ ТРЕНИРОВКУ БЕГИ С ТЕМПОМ, КОТОРЫЙ ПРЕДУСМОТРЕН В ТВОЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЛАНЕ. БУДЬ ТО УСКОРЕНИЕ ИЛИ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — РЕКОМЕНДУЕМ ТЕБЕ СЛЕДОВАТЬ ПРОГРАММЕ.

ШАГ

ТВОЙ БЕГ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕСШУМНЫМ. СТОПУ НУЖНО СТАВИТЬ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ЦЕНТРУ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА, ПРИЗЕМЛЯЯСЬ НА ПЛЮСНЕВУЮ ЧАСТЬ СТОПЫ ИЛИ НА ВСЮ ЕЕ ПОВЕРХНОСТЬ ЧЕРЕЗ ПЛАВНЫЙ ПЕРЕКАТ.

ДИСТАНЦИЯ

УВЕЛИЧИВАЙ ДИСТАНЦИЮ ИЛИ ОСТАВЛЯЙ ПРЕЖНУЮ, ДОБАВЛЯЯ СКОРОСТИ. ПОЛЬЗУЙСЯ ПРАВИЛОМ 10%: НЕ СТОИТ УВЕЛИЧИВАТЬ НЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ НАГРУЗКИ БОЛЕЕ ЧЕМ НА ЭТО ЗНАЧЕНИЕ.

РАЗГОВОРЫ

ПРИ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ РАЗГОВОРЫ БУДУТ СБИВАТЬ ТВОЕ ДЫХАНИЕ, ПОЭТОМУ ОСТАВЬ ИХ НА ПОТОМ.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

ЗА ЧАС ДО ТРЕНИРОВКИ ВЫПЕЙ 150-200 МЛ ВОДЫ. ПЕРЕД САМОЙ ПРОБЕЖКОЙ ВЫПЕЙ ГЛОТОК-ДВА ВОДЫ, НО НЕ БОЛЬШЕ.

ЭКВИПОВКА

ПОДБЕРИ КРОССОВКИ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ ХОРОШУЮ АМОРТИЗАЦИЮ, ТАК КАК ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО — СПРОСИ ЛЮБОГО БЕГУНА. В ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ПРИНЦИПОМ МНОГОСЛОЙНОСТИ.

ЧАСТОТА

ЕСЛИ ТЫ ВЫХОДИШЬ НА ПРОБЕЖКУ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ, ТО НЕ СТОИТ ОЖИДАТЬ БОЛЬШИХ ИЗМЕНЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ ТВОЕГО БЕГА. ОПТИМАЛЬНО — ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ. ИМЕННО ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОСТРОЕН ТВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 10 КМ.

РАЗМИНКА-ЗАМИНКА

НЕ ЭКОНОМЬ ВРЕМЯ. ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ ПОДГОТОВЬ СУСТАВЫ: КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ РАЗРАБОТАЙ ГОЛЕНСТОП, КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ И ТАЗ — 10 МИНУТ. ПОСЛЕ ПРОБЕЖКИ УДЕЛИ ВРЕМЯ РАСТЯЖКЕ НОГ, УКРЕПЛЕНИЮ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И СПИНЫ — ТАКЖЕ 10 МИНУТ. ЭТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ, БУДЬ БДИТЕЛЬНЫМ.

ДАННЫЕ СОВЕТЫ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

ПИТАНИЕ

ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЕСПЕЧИТ ТЕБЕ НЕ ТОЛЬКО ЭНЕРГИЮ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, НО И БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ.

НЕ ПЕРЕЕДАЙ

ЕШЬ ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ, ЧТОБЫ ТЫ СМОГ ОСТАТЬСЯ НЕМНОГО ГОЛОДНЫМ. ОБЛЕГЧИ СВОЕМОУ ОРГАНИЗМУ СЛОЖНОСТЬ В ПЕРЕВАРИВАНИИ СЪЕДЕННОЙ ПИЩИ. ЛЕГКИЙ ГОЛОД — ПРИЗНАК КОМФОРТА.

ПЕЙ ВОДУ

В ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ ТЕБЕ НУЖНО ВЫПИВАТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ЧЕМ В ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ, ЭТО СВЯЗАНО С ВОДНО-СОЛЕВЫМ БАЛАНСОМ.

УТРОМ УГЛЕВОДЫ

ЗАВТРАКАЙ ПЛОТНО — ФРУКТЫ, КАШИ, СЭНДВИЧИ. ЗАПАСАЙСЯ УГЛЕВОДАМИ УТРОМ И НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

ЗЕЛЕНЬЙ ОБЕД

ПАСТА, ПЛОВ ИЛИ СТЕЙК — ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОПОЛНИ ОБЕД КЛЕТЧАТКОЙ: ХОЛОДНЫМИ ИЛИ ТЕПЛЫМИ САЛАТАМИ.

ПЕРЕКУС

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕКУСЫВАЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ОТ ЧУВСТВА ГОЛОДА ПЕРВЫМИ «УХОДЯТ» МЫШЦЫ. ПОЭТОМУ ТЕБЕ НУЖНО ЗАБЫТЬ ЭТО ЧУВСТВО ЗА ТРАПЕЗОЙ ИЗ ОРЕШКОВ, СУХОФРУКТОВ, ЙОГУРТА ИЛИ ФРУКТОВ.

ВЕЧЕРОМ БЕЛКИ

ВЕЧЕРНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПОЗЖЕ ЧЕМ ЗА 3 ЧАСА ДО СНА.

1. ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЙСБЕРГА, БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ, МОРКОВИ И КУРИЦЫ; ПАРА СВАРЕННЫХ КАРТОФЕЛИН.

2. ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА ИЛИ АЗУ ИЗ ИНДЕЙКИ; ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ: ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ, КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ.

НЕ ДЕЛАЙ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ПЕРЕД ЗАБЕГАМИ

ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ УЖЕ ЗНАКОМЫ ТЕБЕ. ИНАЧЕ ТЫ МОЖЕШЬ СТОЛКНУТЬСЯ С ДИСКОМФОРТОМ НА ДИСТАНЦИИ.

ЗАВТРАКАЙ ПЕРЕД ЗАБЕГОМ

ЗАПАСИ СВОЙ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИЕЙ ПЕРЕД ЗАБЕГОМ. ЗА 3 ЧАСА ДО СТАРТА ВЫПЕЙ 200 МЛ ВОДЫ, ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЕШЬ КАШУ ИЗ ЛЮБОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ИЗЮМОМ/БАНАНОМ (В НЕЙ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЭНЕРГИИ).

СЛУШАЙ СЕБЯ

МЕНЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, БОЛЬШЕ СЛУШАЙ СЕБЯ. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВСЕГДА ИМЕЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ТАК ЧТО ТЕБЕ ДОСТАТОЧНО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, В ОСТАЛЬНОМ ТЫ МОЖЕШЬ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗОНЫ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ТЕБЕ БЫЛО ПРОЩЕ ПОКОРИТЬ ПЕРВУЮ СЕРЬЕЗНУЮ ДИСТАНЦИЮ — 5 КМ, ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА. СУЩЕСТВУЕТ ЧЕТЫРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗОНЫ: СИНЯЯ, ЗЕЛЕНАЯ, ЖЕЛТАЯ И КРАСНАЯ.



СИНЯЯ ЗОНА

В ЭТОЙ ЗОНЕ ТЫ ПЕРЕХОДИШЬ С ШИРОКОГО ШАГА НА ЛЕГКИЙ РАЗМИНОЧНЫЙ БЕГ. ТЕБЕ ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО, НАСТОЛЬКО, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ДОПИСАТЬ SMS ИЛИ СДЕЛАТЬ СНИМОК ГЕОМЕТРИЧНЫХ МНОГОЗТАЖЕК НА СВОЙ ТЕЛЕФОН. ОДНИМ ИЗ ПРИЗНАКОВ ЭТОЙ ЗОНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕГКОСТЬ В ПОДДЕРЖАНИИ РАЗГОВОРА С ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ.



ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА

ТЫ УЖЕ РАЗМЯЛСЯ, СОСРЕДОТОЧИЛ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДСТОЯЩЕМ МАРШРУТЕ И СКАЗАЛ СЕБЕ О ГОТОВНОСТИ БЕЖАТЬ БЫСТРЕЕ. ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ГОВОРИТЬ ВСЕ ЕЩЕ МОЖЕШЬ, НО ДЫХАНИЯ НЕ ХВАТАЕТ НА ДОЛГИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. ЭТО ОСНОВНОЙ ТЕМП ТВОЕЙ ТРЕНИРОВКИ.



ЖЕЛТАЯ ЗОНА

ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО В ТАКОМ ТЕМПЕ НЕ СМОЖЕШЬ БЕЖАТЬ ДОЛГО. ПРИ РАЗГОВОРЕ ТЫ ТЯЖЕЛО ПРОИЗНОСИШЬ СЛОВА ОТРЫВКАМИ. ДА И МЫСЛИ «ПОГОВОРИТЬ» В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ТАКИМ ТЕМПОМ АТЛЕТЫ ПРЕОДОЛЕВАЮТ ПОСЛЕДНИЕ 10% ДИСТАНЦИИ, УСКОРЯЯСЬ ПЕРЕД ФИНИШЕМ.



КРАСНАЯ ЗОНА

ТЫ БЕЖИШЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ. КОНЕЧНО, ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ГОВОРИТЬ. ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СЕБЯ СРЕДИ ЛУЧШИХ СПРИНТЕРОВ, ЧУВСТВУЯ, ЧТО ЕЩЕ ПАРА СОТЕН МЕТРОВ — И ТЫ ЗАСТУПИШЬ ЗА ФИНИШНУЮ ЛИНИЮ. В ЭТОЙ ЗОНЕ ПРОХОДЯТ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ПОКА ЧТО ПРОСТО ЗНАЙ О НЕЙ И О ТОМ, ЧТО ЕСТЬ К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ.

10

КИЛОМЕТРОВ

ТВОЙ ПЕРВЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 10 КМ

ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ ПОСМОТРИ НА ШКАЛУ ВРЕМЕНИ И НА ЦВЕТ, КОТОРЫМ ВЫДЕЛЕН ОТРЕЗОК.

ШКАЛА ВРЕМЕНИ
С ЦВЕТОВОЙ ИНДИКАЦИЕЙ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
ПРОБЕЖКИ



ТВОИ ПРОБЕЖКИ В ЭТОМ ПЛАНЕ БУДУТ СОСТОЯТЬ ИЗ СИНЕЙ, ЗЕЛЕННОЙ И ЖЕЛТОЙ ЗОН. ПО ПРОХОЖДЕНИИ ВСЕХ ТРЕНИРОВОК ТЫ СМОЖЕШЬ УВЕРЕННО ФИНИШИРОВАТЬ ЗАБЕГ НА 10 КМ.

СЛЕДУЙ ПЛАНУ, ЗАПИСЫВАЙ ЗАМЕТКИ О СВОИХ ТРЕНИРОВКАХ В КОНЦЕ ИНСТРУКЦИИ И НАСЛАЖДАЙСЯ ПРОГРЕССОМ!

ТВОИ 10 КМ. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. ADIDAS-RUNNING.RU

ДАННЫЕ СОВЕТЫ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

01
НЕДЕЛЯ



1-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ОРИЕНТИРУЙСЯ НА ВРЕМЯ. ДЫХАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКИМ, КОГДА ТЫ СМОЖЕШЬ ПРОИЗНОСИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ БЕЗ ПАУЗ ДЛЯ ЛИШНЕГО ГЛОТКА ВОЗДУХА. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПОПРОБУЙ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА» В ТЕЧЕНИЕ 20 С.



3-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРЕНИЯ ЖЕЛТЫХ ИНТЕРВАЛОВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. В ЭТИХ КОРОТКИХ ИНТЕРВАЛАХ БЕГИ БЫСТРО, ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ РЕЗКО: ПОСТЕПЕННО СБАВЛЯЙ СКОРОСТЬ ПЕРЕД ОКОНЧАНИЕМ ТРЕНИРОВКИ; ЕСЛИ ТЫ ВЫНУЖДЕН ОСТАНОВИТЬСЯ НА СВЕТОФОРЕ, ТО ПОПРЫГАЙ НА МЕСТЕ И БЕГИ ДАЛЬШЕ.



2-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ВЫДЕРЖИ ВРЕМЯ, А НЕ СКОРОСТЬ ИЛИ ДИСТАНЦИЮ. РАССЛАБЬСЯ И ПОЧУВСТВУЙ КОМФОРТНЫЙ ТЕМП В ПРЕДЕЛАХ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ТЕБЕ БЫЛО КОМФОРТНО БЕЖАТЬ, ПРИОБРЕТИ СПЕЦИАЛЬНУЮ СУМКУ ИЛИ ХОЛДЕР НА ПОЯС/РУКУ. ТУДА ТЫ СМОЖЕШЬ ПОЛОЖИТЬ ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ: ТЕЛЕФОН, ДЕНЬГИ, КЛЮЧИ.



4-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

НАСЛАЖДАЙСЯ МЕДЛЕННЫМ БЕГОМ, УКРЕПЛЯЯ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ И СВОДА К МИНИМУМУ СТРЕСС ОТ ТРЕНИРОВКИ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ ПЕЙ МНОГО ВОДЫ: ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, ОРГАНИЗМУ ДОСТАТОЧНО ПОЛОВИНЫ СТАКАНА — ПРОСТО ПЕЙ ЭТО КОЛИЧЕСТВО МЕДЛЕННО.

02
НЕДЕЛЯ



5-я ТРЕНИРОВКА ☒ ВЫПОЛНЕНО!

ОРИЕНТИРУЙСЯ НА ВРЕМЯ, ДЫШИ СПОКОЙНО, РАЗМЕРЕННО. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТВОЕ ДЫХАНИЕ СБИВАЕТСЯ, СДЕЛАЙ НЕСКОЛЬКО МЕЛКИХ ВДОХОВ — ЭТО ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ.



7-я ТРЕНИРОВКА ☒ ВЫПОЛНЕНО!

В ЭТИХ КОРОТКИХ ИНТЕРВАЛАХ В ЖЕЛТОЙ ЗОНЕ МОЖНО БЕЖАТЬ БЫСТРО, НО ТЕБЕ ВСЕ РАВНО ДОЛЖНО БЫТЬ КОМФОРТНО. СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ТЫ МОЖЕШЬ СЪЕСТЬ НЕМНОГО БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ (СУХОФРУКТЫ, БАТОНЧИК, БАНАН), ЧТОБЫ БЫСТРО НАСЫТИТЬ УСТАВШИЙ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ.



6-я ТРЕНИРОВКА ☒ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И НАЙДИ КОМФОРТНЫЙ ДЛЯ ТЕБЯ ТЕМП В ПРЕДЕЛАХ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ. ПОСЛЕ БЕГА, КАК ОБЫЧНО, СДЕЛАЙ ОФП: В УПРАЖНЕНИИ «НАКЛОНЫ» ПОСТАРАЙСЯ ОЩУТИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И В ПОЯСНИЦЕ, И В ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДЕР.



8-я ТРЕНИРОВКА ☒ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ПРОСТО ВЫХОДИ НА УЛИЦУ — И ВПЕРЕД! ЧЕРЕДУЙ ТРЕНИРОВКИ В ПАРКАХ И ПО ГОРОДУ — ТАК ТЕБЕ БУДЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛЕГЧЕ ПРИВЫКНУТЬ К ЧАСТОТЕ ПЛАНА.

03
НЕДЕЛЯ



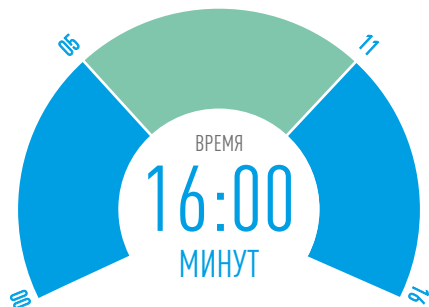
9-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И НАСЛАЖДАЙСЯ МЕДЛЕННЫМ БЕГОМ. ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЛЯЮТ АЭРОБНУЮ СИСТЕМУ. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО У ТЕБЯ ЗАТЕКАЮТ ИКРЫ, ТО ВРЕМЕННО ПОМЕНЯЙ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ.



11-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ВО ВРЕМЯ ИНТЕРВАЛОВ БЕГИ БЫСТРО. ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ТЫ БЕЖИШЬ В ЖЕЛТОЙ ЗОНЕ, ПОПРОБУЙ ПРОИЗВЕСТИ ДЛИННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ — ТВОЯ РЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ПРЕРЫВИСТОЙ.



10-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ ТЕЛУ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ДЛИННЫХ И ТРУДНЫХ ЗАНЯТИЙ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАКРЕПИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, СДЕЛАЙ ХОРОШУЮ РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА.



12-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

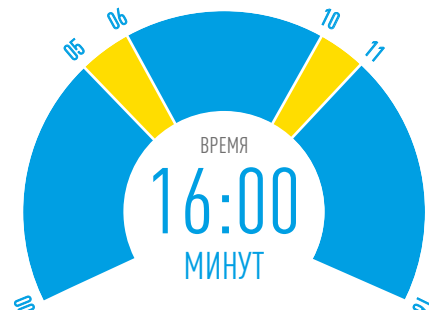
БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ, ВЫДЕРЖИВАЯ ВРЕМЯ. ПРИ ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СЕЗОННЫМ ФРУКТАМ И ОВОЩАМ — ОНИ СОДЕРЖАТ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ.

04
НЕДЕЛЯ



13-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И БЕГИ В СИНЕЙ ЗОНЕ. ЛЕГКИЕ ТРЕНИРОВКИ ХОРОШО ПРОВОДИТЬ УТРОМ, ОНИ ПОЗВОЛЯТ ТЕБЕ ПРОСНУТЬСЯ. ТАКОЙ ДЕНЬ ТОЧНО БУДЕТ АКТИВНЫМ!



15-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРЕНИЯ ЖЕЛТЫХ ИНТЕРВАЛОВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИНТЕРВАЛОВ В ЖЕЛТОЙ ЗОНЕ. ВРЕМЯ УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТИ ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТЕБЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ПИТЬ, ТО ВОЗЬМИ В СПОРТИВНУЮ СУМКУ, КОТОРАЯ КРЕПИТСЯ НА ПОЯС, БУТЫЛКУ С ВОДОЙ (0,2 Л). ДА, ТАКИЕ БЫВАЮТ.



14-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

СЕГОДНЯ БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ПОДУМАЙ О ТОМ, КАКОЙ ПРОГРЕСС ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК. ДОМА ЗАПИШИ РЕЗУЛЬТАТЫ В ЗАМЕТКИ.



16-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ, СОХРАНЯЯ СКОРОСТЬ. ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ БЕЖАТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО, ТО И УСТАНЕШЬ БЫСТРЕЕ. ОТКАЖИСЬ ОТ КОФЕ И ЭНЕРГЕТИКОВ ПЕРЕД ТРЕНИРОВОЙ — ЭТО ВРЕДИТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ.

05
НЕДЕЛЯ



17-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

НАСЛАДИСЬ МЕДЛЕННЫМ БЕГОМ В СИНЕЙ ЗОНЕ. ДАЖЕ ПЕРЕД ЛЕГКИМИ ТРЕНИРОВКАМИ НЕ ЗАБЫВАЙ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ НА РАЗМИНКУ СУСТАВОВ.



19-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРЕНИЯ ЖЕЛТЫХ ИНТЕРВАЛОВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА МОЖЕТ БЫТЬ КАК В ПАРКЕ, ТАК И НА СТАДИОНЕ. ГЛАВНОЕ — АНАЛИЗИРОВАТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.



18-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ДОБАВЬ В РАЦИОН ПШЕННУЮ КАШУ — ОНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ТВОЕГО СЕРДЦА.



20-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. СОХРАНЯЙ СКОРОСТЬ ДАЖЕ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ БЕЖАТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО, ТО И УСТАНЕШЬ БЫСТРЕЕ. ДЕРЖИ СКОРОСТЬ!

06
НЕДЕЛЯ



21-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И БЕГИ МЕДЛЕННО. ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЛЯЮТ АЭРОБНУЮ СИСТЕМУ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНИ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ НА СПИНУ И ПРЕСС. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ЛЮБОГО СПОРТА.



23-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРЕНИЯ ИНТЕРВАЛОВ. ПЕРЕД ДЛИННЫМИ ЖЕЛТЫМИ ПРОМЕЖУТКАМИ БЕГИ В МАКСИМАЛЬНО НИЗКОМ ТЕМПЕ, ДОСТАТОЧНОМ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ЭТУ ЗОНУ. ЕСЛИ НАЧНЕШЬ СЛИШКОМ БЫСТРО, ТЕБЕ БУДЕТ ТРУДНО ЗАВЕРШИТЬ ТРЕНИРОВКУ.



22-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛЕНОЙ ЗОНЕ, СЛУШАЯ СВОЕ ДЫХАНИЕ И ШАГ. ПОМНИ, ШАГ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕСШУМНЫМ.



24-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

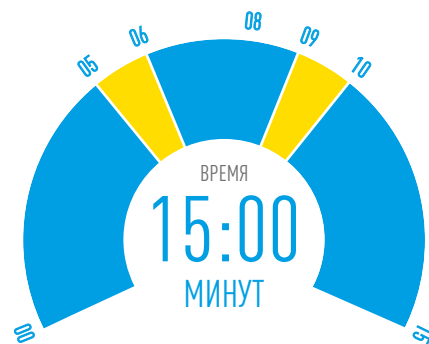
БЕГИ МЕДЛЕННО. СДЕЛАЙ СВОЕЙ ЦЕЛЬЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И ЗАВЕРШИ ЕЕ С ХОРОШИМ САМОЧУВСТВИЕМ. ДОБАВЛЯЙ В СВОЙ РАЦИОН ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ. ЛУЧШЕ ВСЕГО, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ЗАПРАВЛЯТЬ ИХ ОЛИВКОВЫМ ИЛИ ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ — МНОГИЕ ВИТАМИНЫ ЛУЧШЕ УСВАИВАЮТСЯ ИМЕННО С ЖИРОМ.

07
НЕДЕЛЯ



25-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И НАСЛАЖДАЙСЯ МЕДЛЕННЫМ БЕГОМ В СИНЕЙ ЗОНЕ. ПРИГЛАСИ ДРУГА НА ПРОБЕЖКУ. ПРЕОДОЛЕВАТЬ КИЛОМЕТРЫ В ЭТОЙ ЗОНЕ МОЖНО ЗА ЛЕГКОЙ БЕСЕДОЙ.



27-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ БЫСТРЫМ ТЕМПОМ. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ПЕРЕД ДЛИННЫМИ ЖЕЛТЫМИ ПРОМЕЖУТКАМИ НУЖНО БЕЖАТЬ В МАКСИМАЛЬНО НИЗКОМ ТЕМПЕ, ДОСТАТОЧНОМ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ЭТУ ЗОНУ. ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ БАНАНОВ НОРМАЛИЗУЕТСЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА: В ЭТИХ ФРУКТАХ БОЛЬШОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ, ЧТО УСПОКАИВАЕТ СЕРДЦЕ, ЗАМЕДЛЯЯ СЕРДЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ.



26-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНИ ЗАМИНКУ С УСИЛЕННЫМ ВНИМАНИЕМ К ГРУППЕ МЫШЦ НОГ.



28-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

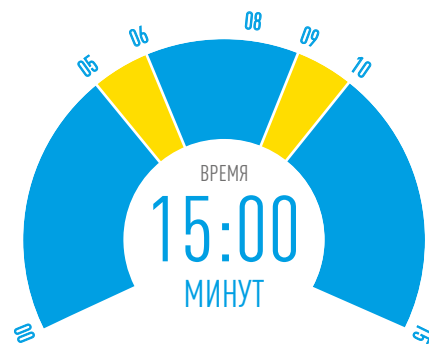
БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ, НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА СКОРОСТЬ. ЧЕРЕДОВАНИЕ РАЗНЫХ ТИПОВ ТРЕНИРОВОК ПОЗВОЛЯЮТ ОРГАНИЗМУ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ.

08
НЕДЕЛЯ



29-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

СЕГОДНЯШНИЙ БЕГ СВОДИТ К МИНИМУМУ СТРЕСС ОТ ТРЕНИРОВКИ, НАСЛАДИСЬ ПРОБЕЖКОЙ!



31-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРЕНИЯ ЖЕЛТЫХ ИНТЕРВАЛОВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. ПОМНИ: ЕСЛИ НАЧНЕШЬ СЛИШКОМ БЫСТРО, ТО ТЕБЕ БУДЕТ СЛОЖНО ЗАВЕРШИТЬ ТРЕНИРОВКУ. СТАРАЙСЯ СТРАТЕГИЧЕСКИ ПОДХОДИТЬ К ДИСТАНЦИИ, РАЗДЕЛЯЯ ЕЕ НА ЭТАПЫ В СООТНОШЕНИИ С ПЛАНOM.



30-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕНОЙ ЗОНЕ. СТАРАЙСЯ ВЫБИРАТЬ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРОВ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ: ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ, НЕОБРАБОТАННЫЙ РИС, ПАСТУ ТВЕРДЫХ СОРТОВ.



32-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

СЕГОДНЯ БЕГИ В ЗЕЛЕНОЙ ЗОНЕ НА ВРЕМЯ, НЕ ДУМАЯ О РАССТОЯНИИ. ЕШЬ СЛАДОСТИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, А ЛУЧШЕ ЗАМЕНИ ИХ НА СЛАДКИЕ ФРУКТЫ ИЛИ МЕД.

09
НЕДЕЛЯ



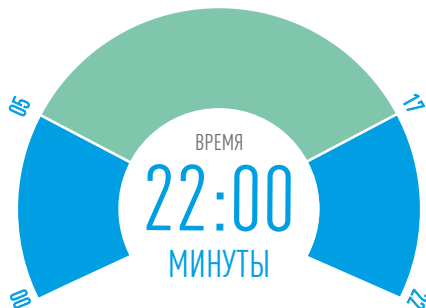
33-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ. НЕ БЕРИ СЛИШКОМ СЛОЖНЫЙ ДЛЯ СИНЕЙ ИЛИ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ ТЕМП. В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ПОСТАРАЙСЯ ПРОЧУВСТВОВАТЬ, КАКИЕ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ ТРЕБУЕТ КАЖДЫЙ ТИП ТРЕНИРОВКИ.



35-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

ПОВТОРИ ЗНАКОМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕЛТЫЕ ИНТЕРВАЛЫ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. ЕСЛИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ У ТЕБЯ БОЛЯТ МЫШЦЫ, ТО ТЕБЕ СТОИТ УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ СТРЕЙЧИНГУ — 20–30 МИНУТ ВОПЛОНЕ ХВАТИТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.



34-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. РАССЛАБЬСЯ И БЕГИ НА ВРЕМЯ, НЕ ДУМАЯ О РАСТОЯНИИ. ПРОВЕРЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ТВОЕ ПИТАНИЕ СБАЛАНСИРОВАННЫМ: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРОПОРЦИИ 1:4:1.



36-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

НА ЭТОЙ ТРЕНИРОВКЕ СКОРОСТЬ НЕ ВАЖНА. ПОДДЕРЖИВАЙ УДОБНЫЙ ТЕМП. ЕСЛИ ТЫ ПЕРИОДИЧЕСКИ ТЕРЯЕШЬ МОТИВАЦИЮ, ТО НАБЕРИ В ЛЮБОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ХЕШТЕГ #БЕГ И ЗАРЯДИСЬ НОВОЙ ЭНЕРГИЕЙ!

10
НЕДЕЛЯ



37-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

НЕ БЕРИ ТЕМП, СЛИШКОМ СЛОЖНЫЙ ДЛЯ СИНЕЙ ИЛИ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ. ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОВОДИ НА НАБЕРЕЖНОЙ ИЛИ В ПАРКЕ — У ТЕБЯ БУДЕТ ВРЕМЯ ПОСМОТРЕТЬ ВОКРУГ И ВОДОХОВИТЬСЯ!



39-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛеной ЗОНЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАЗОГРЕВШИСЬ ТРУСЦОЙ. ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЙ ТЕМП, ПОКА НЕ ОКАЖЕШЬСЯ В ЗЕЛеной ЗОНЕ. В ЛЮБОМ СПОРТЕ ИЗЛИШНИЕ РЫВКИ — ЭТО ЛИШНИЙ СТРЕСС ДЛЯ МЫШЦ И СВЯЗОК. ДЕЛАЙ ВСЕ ПОСТЕПЕННО.



38-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И ОРИЕНТИРУЙСЯ ТОЛЬКО НА ВРЕМЯ, НЕ ДУМАЯ О РАСТОЯНИИ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩЕ, НЕСМОТРИ НА ЕЕ ЖИРНОСТЬ. ТВОЙ ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН ВОССТАНОВИТЬСЯ.



40-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

В ЭТОЙ ТРЕНИРОВКЕ СИНЯЯ ЗОНА ТАК ЖЕ ВАЖНА, КАК И ЗЕЛЕНАЯ. ПОСТАРАЙСЯ ОСТАВАТЬСЯ В КАЖДОЙ ЗОНЕ. ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ТВОЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. НАВЕРНЯКА ТЫ МОЖЕШЬ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК. ЗАПИШИ В ЗАМЕТКИ О СВОЕМ ПРОГРЕССЕ!

11
НЕДЕЛЯ



41-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ, ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ. НЕ БЕРИ ТЕМП, СЛИШКОМ СЛОЖНЫЙ ДЛЯ СИНЕЙ ИЛИ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ. ЕСЛИ ТЫ ПЬЕШЬ ЧАЙ, ТО ЗНАЙ, ЧТО ТОЛЬКО ЗЕЛЕНЫЙ И ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ВОСПОЛНЯЮТ ВОДНЫЙ БАЛАНС, ЧЕРНЫЙ ЧАЙ, КОФЕ И СОКИ — ЗАБИРАЮТ ЖИДКОСТЬ У ОРГАНИЗМА.



43-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. РАЗОГРЕЙСЯ ТРУСЦОЙ, ЗАТЕМ УВЕЛИЧИВАЙ ТЕМП, ПОКА НЕ ОКАЖЕШЬСЯ В ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЕ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНИ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ НА СПИНУ И ПРЕСС. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ЛЮБОГО СПОРТА.



42-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ МЕДЛЕННО. СДЕЛАЙ СВОЕЙ ЦЕЛЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И ЗАВЕРШИ ЕЕ С ХОРОШИМ САМОЧУВСТВИЕМ. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО У ТЕБЯ ЗАТЕКАЮТ ИКРЫ, ТО ВРЕМЕННО ПОМЕНЯЙ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ.



44-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

РАССЛАБЬСЯ И НАСЛАДИСЬ ЭТОЙ ДЛИННОЙ МЕДЛЕННОЙ ПРОБЕЖКОЙ. СОХРАНИ СИЛЫ ДЛЯ ЖЕЛТЫХ ЗОН В БУДУЩИХ ТРЕНИРОВКАХ. В ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ УВЕЛИЧИВАЙ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ НА 300–400. НО ЗА СЧЕТ НЕ БЫСТРЫХ, А МЕДЛЕННЫХ УГЛЕВОДОВ И ЛЮБЫХ БЕЛКОВ.

12
НЕДЕЛЯ



45-я ТРЕНИРОВКА ☒ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ, ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ. НЕ БЕРИ ТЕМП, СЛИШКОМ СЛОЖНЫЙ ДЛЯ СИНЕЙ ИЛИ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ. БЕГИ, СЛУШАЯ СВОЕ ДЫХАНИЕ И ОЩУЩАЯ ШАГ: ЭТО ЛУЧШАЯ МУЗЫКА ДЛЯ ПРОБЕЖКИ!



46-я ТРЕНИРОВКА ☐ ВЫПОЛНЕНО!

БЕГИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ТЕМПА: МЕДЛЕННО И РАССЛАБЛЕННО В СИНЕЙ И ЗЕЛЕННОЙ ЗОНАХ, ЖЕЛТУЮ ЗОНУ ЗАВЕРШИ БЫСТРО. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ УДЕЛИ 25 МИНУТ РАСТЯЖКЕ СПИНЫ И НОГ — ТАКИМ ОБРАЗОМ, ТЫ ПОМОЖЕШЬ МЫШЦАМ ВОСТАНОВИТЬСЯ БЫСТРЕЕ.

ТВОЙ ПЕРВЫЙ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН ПОДОШЕЛ
К ЗАВЕРШЕНИЮ.

ТЫ ОТЛИЧНЫЙ
УЧЕНИК!

КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ
СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ?

ДАННЫЕ СОВЕТЫ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

ВДОХНОВЛЯЙСЯ НА
[ADIDAS-RUNNING.RU](https://adidas-running.ru)
[ADIDAS.RU/BEG](https://adidas.ru/beg)

БУДЬ С НАМИ
[VK.COM/ADIDASRUNNING](https://vk.com/adidasrunning)



ДАННЫЕ СОВЕТЫ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.