



План на время «Бег-ходьба»

Необходимый начальный уровень: начинающий, нулевой

Внимание! Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом

Количество тренировок: 3 раза в неделю

Как бегать: программа, с которой многие начинают свою беговую практику. В ее основе – постепенный переход с ходьбы на бег в течение 10 недель. Вы занимаетесь трижды в неделю, без учета дистанции, но фиксируете время тренировки.

1 неделя – время тренировки 21-22 минуты: 1 минута бега – 2 минуты ходьбы (здесь и далее чередуем на протяжении всей тренинг-сессии).

2 неделя – время тренировки 19-20 минут: 2 минуты бега – 2 минуты ходьбы.

3 неделя – время тренировки 19-20 минут: 3 минуты бега – 2 минуты ходьбы.

4 неделя – 21-22 минуты: 5 минут бега – 2 минуты ходьбы.

5 неделя – 19-20 минут: 6 минут бега – 1,5 минуты ходьбы.

6 неделя – 16-18 минут: 7-8 минут бега – 1,5 минуты ходьбы.

7 неделя – 23 минуты: 10 минут бега – 1,5 минуты ходьбы.

8 неделя – 24 минуты: 12 минут бега – 1 минута ходьбы – 11 минут бега.

9 неделя – 24 минуты: 15 минут бега – 1 минута ходьбы (или 30 секунд ходьбы) – 8 (или 8,5) минут бега.

10 неделя – 20 минут: бег без перерывов на ходьбу.