

Современные оздоровительные беговые программы

Очень большое количество людей страдает заболеваниями и даже не могут себе представить, что от многих из них можно излечиться стоит лишь немного изменить свой образ жизни.



Бег - это полезно

- * С помощью бега человек может улучшить состояние своего здоровья или ухудшить вплоть до крайне негативных последствий.
- * Оздоровительным бегом, нужно пользоваться умело : правильно определять нагрузку, владеть техникой бега, уметь контролировать состояние своего здоровья и т.д.

Влияние бега на здоровье



Бег помогает укрепить
мышцы и суставы, тем
самым предотвращая
появление
остеохондроза и артроза.

Оздоровительный бег

При пробежках, из-за глубокого и частого дыхания, легкие очищаются от токсинов, происходит их насыщение кислородом. А также увеличивается сам объем легких и работа дыхательной системы улучшается.



Как начать бегать

- * Существует множество беговых программ. Я покажу вам две беговые программы для тех, кто захотел начать вести более активный образ жизни, и решил начать с бега.
- * **Программа «30 минут бега за 8 недель»** рассчитана на то, чтобы вы научились бегать в нормальном для вас темпе в течение получаса; расстояние, которое вы пробежите, не имеет значения.
- * **Программа «5 км за 8 недель»** позволяет научиться пробегать с нуля 5 км; время, за которое вы это сделаете, не имеет значения.

30 минут бега за 8 недель

Тренировочная программа для начинающих

<http://folkextreme.ru>

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых
Неделя 2	Цикл 10 раз: Бег 2мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 7 раз: Бег 3мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 6 раз: Бег 4мин Ходьба 1мин	Цикл 6 раз: Бег 4мин Ходьба 1мин	Отдых
Неделя 3	Цикл 5 раз: Бег 5мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 5 раз: Бег 5мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 4 раза: Бег 6мин Ходьба 1мин	Цикл 4 раза: Бег 6мин Ходьба 1мин	Отдых
Неделя 4	Цикл 3 раза: Бег 8мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 3 раза: Бег 9мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 10мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 8 мин	Цикл 2 раза: Бег 11мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 6 мин	Отдых
Неделя 5	Цикл 2 раза: Бег 11мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 4 мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 13мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 2 мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 14мин Ходьба 1мин	Бег 15мин Ходьба 1мин Бег 14мин	Отдых
Неделя 6	Бег 16мин Ходьба 1мин Бег 13мин	Отдых	Бег 17мин Ходьба 1мин Бег 12мин	Отдых	Бег 18мин Ходьба 1мин Бег 11мин	Бег 19мин Ходьба 1мин Бег 10мин	Отдых
Неделя 7	Бег 20мин Ходьба 1мин Бег 9мин	Отдых	Бег 22мин Ходьба 1мин Бег 7мин	Отдых	Бег 24мин Ходьба 1мин Бег 5мин	Бег 26мин Ходьба 1мин Бег 3мин	Отдых
Неделя 8	Бег 27мин Ходьба 1мин Бег 2мин	Отдых	Бег 28мин Ходьба 1мин Бег 1мин	Отдых	Бег 29мин Ходьба 1мин	Бег 30мин Цель достигнута!	

5 км за 8 недель

Тренировочная программа для начинающих

<http://folkextreme.ru>

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1	Ходьба 1км (засеките время)	10 приседаний 10 подъемов на носки	Бег 1км (засеките время)	10 приседаний 10 подъемов на носки	Ходьба 1км	10 приседаний 10 подъемов на носки	Отдых
Неделя 2	Ходьба 1км (на 10% быстрее)	20 приседаний 20 подъемов на носки	Бег 1км (на 10% быстрее)	20 приседаний 20 подъемов на носки	Ходьба 1км (на 10% быстрее)	20 приседаний 20 подъемов на носки	Отдых
Неделя 3	Ходьба 2км (засеките время)	30 приседаний 30 подъемов на носки	Бег 2км (засеките время)	30 приседаний 30 подъемов на носки	Ходьба 2км	30 приседаний 30 подъемов на носки	Отдых
Неделя 4	Ходьба 2км (на 10% быстрее)	2x20 приседаний 2x20 подъемов на носки	Бег 2км (на 10% быстрее)	2x20 приседаний 2x20 подъемов на носки	Ходьба 2км (на 10% быстрее)	2x20 приседаний 2x20 подъемов на носки	Отдых
Неделя 5	Бег 1км	2x25 приседаний 3x20 подъемов на носки	Бег 1км	2x25 приседаний 3x20 подъемов на носки	Бег 1км	2x25 приседаний 3x20 подъемов на носки	Отдых
Неделя 6	Бег 1км (на 15% быстрее)	3x20 приседаний 3x20 подъемов на носки	Бег 1км (на 15% быстрее)	3x20 приседаний 3x20 подъемов на носки	Бег 1км (на 15% быстрее)	3x20 приседаний 3x20 подъемов на носки	Отдых
Неделя 7	Бег 3км	2x35 приседаний 4x25 подъемов на носки	Бег 3км	2x35 приседаний 4x25 подъемов на носки	Бег 3км	2x35 приседаний 4x25 подъемов на носки	Отдых
Неделя 8	Бег 3км	4x20 приседаний 4x20 подъемов на носки	Отдых	Бег 4км	4x20 приседаний 4x20 подъемов на носки	Отдых	Бег 5км

Спасибо за внимание!