

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!