

Гонка Гладиаторов для начинающих

План тренировок

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
1	<p>10 минут ходьбы в быстром темпе</p> <p>1 минута медленного бега</p> <p>3 минуты ходьбы (повторить 5 раз)</p>	<p>Разминка</p> <p>5 отжиманий</p> <p>5 секунд виса в подтягивании</p> <p>15 приседаний</p> <p>5 выпадов (на обе ноги)</p> <p>3 глубоких выпада в бок (на обе ноги)</p> <p>30 секунд медвежья ходьба (повторить 3 раза)</p> <p>Заминка</p>	<p>10 минут быстрой ходьбы</p> <p>2 минуты медленного бега</p> <p>1 минута ходьба (повторить 3 раза)</p> <p>Используйте жилет-утяжелитель* или сэндбэг, бревно или другой предмет (7-10 кг)</p> <p>50 метров медленного бега</p> <p>10 приседаний</p> <p>5 берпи в жилете (или станова тяга с утяжелителем 10 раз)</p> <p>1 минута отдыха (повторить 3 раза)</p> <p>Заминка</p>	Отдых	<p>10 минут ходьбы в быстром темпе</p> <p>1 минута медленного бега</p> <p>3 минуты ходьбы (повторить 5 раз)</p>	<p>Разминка</p> <p>5 отжиманий</p> <p>5 секунд виса в подтягивании</p> <p>15 приседаний</p> <p>5 выпадов (на обе ноги)</p> <p>3 глубоких выпада в бок (на обе ноги)</p> <p>30 секунд медвежья ходьба (повторить 3 раза)</p> <p>Заминка</p>	Отдых
2	<p>10 минут быстрой ходьбы</p> <p>2 минуты медленного бега</p> <p>3 минуты ходьбы (повторить 4 раза)</p>	<p>Разминка</p> <p>5 отжиманий</p> <p>20 секунд задержаться в положении подтягивания</p> <p>15 приседаний</p> <p>5 выпадов (на обе ноги)</p> <p>3 глубоких выпада в бок (на обе ноги)</p> <p>30 секунд медвежьей ходьбы (повторить 4 раза)</p> <p>Растяжка</p>	<p>10 минут быстрой ходьбы</p> <p>2 минуты медленного бега</p> <p>1 минута ходьба (повторить 3 раза)</p> <p>Используйте жилет-утяжелитель* или сэндбэг, бревно или другой предмет (7-10 кг)</p> <p>50 метров медленного бега</p> <p>10 приседаний</p> <p>5 берпи в жилете (или станова тяга с утяжелителем 10 раз)</p> <p>1 минута отдыха (повторить 3 раза)</p> <p>Заминка</p>	Восстановление	<p>10 минут быстрой ходьбы</p> <p>2 минуты медленного бега</p> <p>3 минуты ходьбы (повторить 4 раза)</p>	<p>Разминка</p> <p>5 отжиманий</p> <p>20 секунд задержаться в положении подтягивания</p> <p>15 приседаний</p> <p>5 выпадов (на обе ноги)</p> <p>3 глубоких выпада в бок (на обе ноги)</p> <p>30 секунд медвежьей ходьбы (повторить 4 раза)</p> <p>Растяжка</p>	Отдых

Гонка Гладиаторов для начинающих

План тренировок

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
3	<p>10 минут быстрой ходьбы 4 минуты бега 2 минуты ходьбы (повторить 5 раз)</p>	<p>Разминка 7 отжиманий 20 секунд задержаться в положении подтягивания 20 приседаний 7 выпадов (на обе ноги) 5 глубоких выпада в бок (на обе ноги) 10 метров медвежья ходьба 10 метров походка краба (повторить 3 раза) Заминка</p>	<p>10 минут быстрой ходьбы 2 минуты медленного бега 1 минута ходьба (повторить 3 раза) Используйте жилет-утяжелитель* или сэндбэг, бревно или другой предмет (7-10 кг) 50 метров медленного бега 10 приседаний 7 берпи в жилете (или станова тяга с утяжелителем 10 раз) 1 минута отдыха (повторить 3 раза) Заминка</p>	Отдых	<p>10 минут быстрой ходьбы 3 минуты бега 2 минуты ходьбы (повторить 4 раза)</p>	<p>Разминка 7 отжиманий 20 секунд задержаться в положении подтягивания 20 приседаний 7 выпадов (на обе ноги) 5 глубоких выпада в бок (на обе ноги) 10 метров медвежьей ходьба 10 метров походка краба (повторить 3 раза) Заминка</p>	Отдых
4	<p>10 минут быстрой ходьбы 4 минуты бега 2 минуты ходьбы (повторить 5 раз)</p>	<p>Разминка 7 отжиманий 2 подтягивания или 30 секунд виса в положении подтягивания 20 приседаний 7 выпадов (на обе ноги) 5 глубоких выпадов в бок (на обе ноги) 10 метров медвежьей ходьбы 10 метров походки краба (повторить 4 раза) Заминка</p>	<p>10 минут быстрой ходьбы 2 минуты медленного бега 1 минута ходьба (повторить 3 раза) Используйте жилет-утяжелитель* или сэндбэг, бревно или другой предмет (7-10 кг) 50 метров медленного бега 10 приседаний 8 берпи в жилете (или станова тяга с утяжелителем 10 раз) 1 минута отдыха (повторить 4 раза) Заминка</p>	Отдых	<p>10 быстрой ходьбы 4 минут бега 2 минуты ходьбы (повторить 5 раз)</p>	<p>Разминка 7 отжиманий 2 подтягивания или 30 секунд виса в положении подтягивания 20 приседаний 7 выпадов (на обе ноги) 5 глубоких выпадов в бок (на обе ноги) 10 метров медвежьей ходьбы 10 метров походки краба (повторить 4 раза) Заминка</p>	Отдых

Гонка Гладиаторов для начинающих

План тренировок

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
5	10 минут быстрой ходьбы 5 минут бега 2 минуты ходьбы (повторить 5 раз)	Разминка 10 отжиманий 3 подтягивания или 40 секунд виса в положении подтягивания 25 приседаний 10 выпадов (на обе ноги) 7 глубоких выпадов в бок (на обе ноги) 20 метров медвежьей ходьбы 20 метров походки краба (повторить 4 раза) Заминка	10 минут быстрой ходьбы 2 минуты медленного бега 1 минута ходьба (повторить 3 раза) Используйте жилет- утяжелитель* или сэндбэг, бревно или другой предмет (7-10 кг) 50 метров медленного бега 10 приседаний 10 берпи в жилете (или становая тяга с утяжелителем 10 раз) 1 минута отдыха (повторить 5 раз) Заминка	Отдых	10 минут быстрой ходьбы 5 минут медленного бега 2 минуты ходьбы (повторить 5 раз)	День гонки	

*Как использовать жилет-утяжелитель

Для подготовки к гонке в идеале нужно использовать жилет-утяжелитель. Его главное преимущество - он не сковывает движения, и вы сохраняете максимально естественную позу. Если вы приобретете жилет весом 10кг, у вас будет возможность уменьшить вес, чтобы привыкнуть к нагрузке, и после постепенно снова его добавить. В качестве альтернативы можно использовать сэндбэг или бревно. Но эти предметы могут сковывать движения, т.к. в процессе они будут смещаться.

Разминка

Разминка предназначена для того, чтобы подготовиться в тренировке. Разминка должна проходить в умеренном темпе, движения должны контролироваться. Вы выполняете упражнения с первого и до конца без перерыва между ними. В конце вы будете разогреты и, в идеале, слегка вспотеете.

- 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы
- 10 повторов каждого упражнения
- крутовые вращения руками (начать с вращения по маленькому радиусу и постепенно перейти широким вращениям)
- повороты головы - вправо и влево
- наклон корпуса - вправо и влево
- вращение коленного сустава - руки положить на колени, колени чуть согнуты, вращения по часовой и против часовой стрелки
- вращение голеностопа - вправо и влево

Заминка

5 минут медленной ходьбы