

БЕГ С НУЛЯ (0→5 КМ)

Пошаговый план бега от ходьбы до 5 км без остановки. Для новичков, безопасно для колен.

6 недель

Новичок

Улица / дорожка

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь начать бегать
- ✓ Пока не пробегаешь и километра
- ✓ 3 раза в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

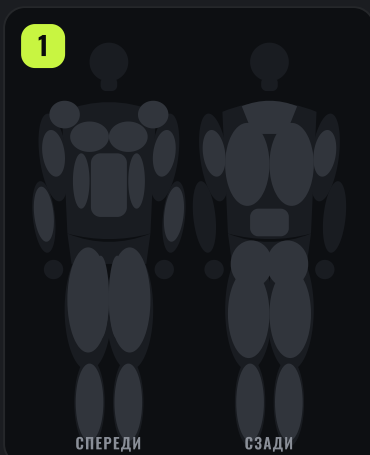
Расписание: 3 пробежки в неделю, чередуй бег и ходьбу

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ИНТЕРВАЛЫ БЕГ/ХОДЬБА

Прогрессия по неделям

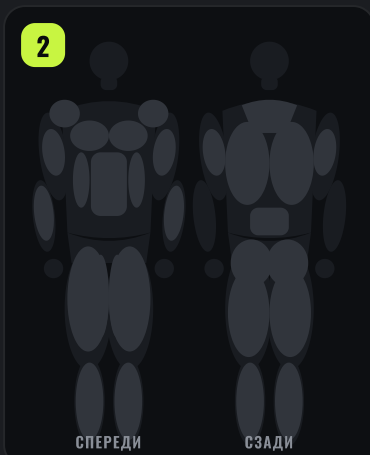


РАЗМИНКА ХОДЬБОЙ

5 минут

ТЕХНИКА

Быстрая ходьба для разогрева, постепенно ускоряясь. Подготовка суставов к бегу.

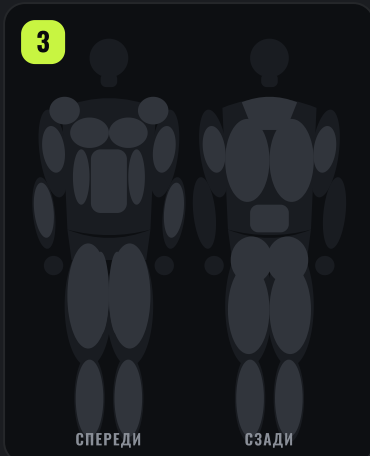


БЕГ/ХОДЬБА ИНТЕРВАЛАМИ

20–30 минут

ТЕХНИКА

Нед1: 1 мин бег / 2 мин шаг. Каждую неделю увеличивай отрезок бега.
Дыши ритмично, темп разговорный.



ЗАМИНКА И РАСТЯЖКА

5 минут

ТЕХНИКА

Спокойная ходьба и растяжка икр, бёдер и ягодиц по 20–30 сек.

ПИТАНИЕ – КОРОТКО

ЕДА ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Достаточно углеводов — это топливо для кардио и восстановления.
- Белок каждый день для восстановления мышц.
- Пей воду до, во время и после нагрузки — следи за гидратацией.
- Не тренируйся голодным и не наедайся прямо перед нагрузкой.
- Сон 7-8 часов — восстановление решает не меньше тренировок.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций – сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности – запишись к Демису.