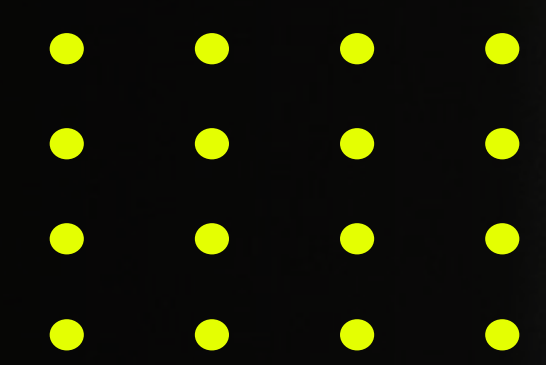


squeedlo



5-СЕДМИЦА

БЯГАНЕ

ПЛАН ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Без оборудване



ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Бягането е чудесен начин за отслабване. Разбирането на най-ефективните начини за бягане за отслабване, преди да започнете, ви помага да избегнете често срещаните грешки — и да постигнете желаните резултати. Тази тренировка е пирамидна тренировка, която съчетава бягане и ходене и е форма на интервална тренировка. Не забравяйте да загреете и изберете динамични разтягания във вашата замявка, които са насочени към глутеусите, тъй като ще работите с тях много по време на тренировката.



Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.

БЯГАНЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

	понеделник	сряда	петък
Седмица 1	Вървете 20 минути	Вървете 30 минути	Вървете 40 минути
Седмица 2	Бягайте за 1 минута Вървете 2 минути Повторете 10 пъти	Бягайте за 1 минута Вървете 2 минути Повторете 10 пъти	Бягайте за 1 минута Вървете 2 минути Повторете 10 пъти
Седмица 3	Бягайте 2 минути Вървете 1 минута Повторете 10 пъти	Бягайте 3 минути Вървете 1 минута Повторете 7 пъти	Бягайте 4 минути Вървете 1 минута Повторете 6 пъти
Седмица 4	Бягайте 5 минути Вървете 1 минута Повторете 5 пъти	Бягайте 5 минути Вървете 1 минута Повторете 5 пъти	Бягайте 6 минути Вървете 1 минута Повторете 4 пъти
Седмица 5	Бягайте 8 минути Вървете 1 минута Повторете 3 пъти	Бягайте 9 минути Вървете 1 минута Повторете 2 пъти	Бягайте 10 минути Вървете 1 минута Повторете 2 пъти



squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com