

## 15 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Механическая беговая дорожка</b> <i>MANUAL TREADMILL</i>
2		<b>Эллипс</b> <i>ELLIPTICAL MACHINE</i>
3		<b>Тренажер Лестница</b> <i>Steppmill / STAIR CLIMBER MACHINE</i>
4		<b>Бег с захлёстыванием</b> <i>BUTT KICKS</i>
5		<b>Бег на месте</b> <i>RUN IN PLACE</i>
6		<b>Бег назад</b> <i>BACKWARD RUNNING</i>
7		<b>Боковой шаттл (челночный бег в стороны)</b> <i>SIDE SHUTTLE</i>
8		<b>Быстрый бег на месте [+остановка баланс на одной, +наклон на одной]</b> <i>FAST FEET RUN</i>

9		А-марш
10		Статика у стены на 1 ноге Норма: Разминка для спринта: 2x15сек
11		С-бег
12		B-skip (Horse kick) <i>B-skips, Horse kick</i>
13		C-skip <i>C-skip</i>
14		Подсад-толчок у стены
15		А-бег (1 скорость / 1+3 скорость) А-бег 1 скорость

Критерий для перехода на 2 этап:

Способность идти продолжительное время со скоростью 6-7 км/ч

**3 упражнения****Этап 2. Средний уровень**

1		<b>Бег на беговой дорожке</b> <i>Running on TREADMILL</i>
2		<b>Спринты из положения лёжа</b> Норма: 5*10 м, каждые 3 мин (или до полного восстановления)
3		<b>Скоростной бег (спринт)</b>

# Правила бега Гордона Пири (длинные дистанции)

1. бег с правильной техникой не может привести к травмам
2. бег — это последовательность прыжков с приземлением на переднюю часть стопы, ноги согнутой в колене. При приземлении стопа должна быть непосредственно под центром тяжести тела
3. всё, что вы надеваете на своё тело, ухудшает технику бега
4. скорость, с которой вы тренируетесь, будет скоростью вашего бега
5. ходьба вредит бегу
6. частота шагов бега — от 3 до 5 в секунду
7. сила рук и сила ног должны быть пропорциональны
8. правильная осанка критична для бега, не наклоняйтесь вперед
9. скорость разрушает выносливость, выносливость разрушает скорость
10. для каждого бегуна подходит только одна программа тренировок — та, которая отражает его уникальные особенности
11. статические упражнения на гибкость приводят к травмам
12. дыхание через рот является обязательным, так как бег является аэробной нагрузкой