


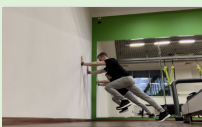


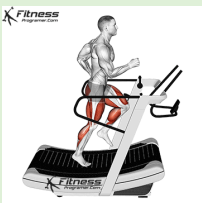
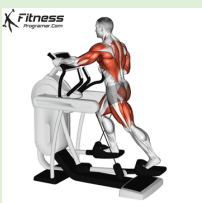




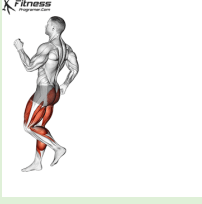
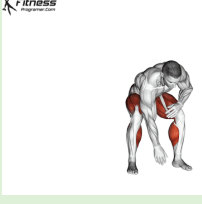

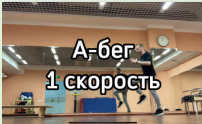



Поиск

## 21 упражнение

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>А-марш</b>
2		<b>А-скип</b> <i>A-skips</i>
3		<b>С-бег</b>
4		<b>Статика в упоре у стены (для спринта)</b>
5		<b>Статика у стены на 1 ноге</b> Норма: Разминка для спринта: 2x15сек
6		<b>Челночный бег</b> <i>shuttle runs</i>
7		<b>Ходьба</b> <i>(BRISKLY) WALKING</i> Норма: Способность идти продолжительное время со скоростью 6-7 км/ч
8		<b>Механическая беговая дорожка</b> <i>MANUAL TREADMILL</i>
9		<b>Эллипс</b> <i>ELLIPTICAL MACHINE</i>

10		<b>Тренажер Лестница</b> <i>Stepmill / STAIR CLIMBER MACHINE</i>
11		<b>Бег с захлёстыванием</b> <i>BUTT KICKS</i>
12		<b>Быстрый бег на месте [+остановка баланс на одной, +наклон на одной]</b> <i>FAST FEET RUN</i>
13		<b>Бег на месте</b> <i>RUN IN PLACE</i>
14		<b>Бег назад</b> <i>BACKWARD RUNNING</i>
15		<b>Боковой шаттл (челночный бег в стороны)</b> <i>SIDE SHUTTLE</i>
16		<b>Марш в упоре у стены</b> Норма: по 10 шагов
17		<b>А-бег (1 скорость / 1+3 скорость)</b>
18		<b>Подсед-толчок у стены</b>


19		<b>B-skip (Horse kick)</b> <i>B-skips, Horse kick</i>
20		<b>C-skip</b> <i>C-skip</i>
21		<b>Круги на скорость</b>

Критерий для перехода на 2 этап:

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

## 4 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>
4		<b>Бег</b> <i>Running</i> Норма: Бег на каденсе больше 170 шагов в минуту. Ниже - будет перегрузка мышц и соединительных тканей нижних конечностей

# 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