





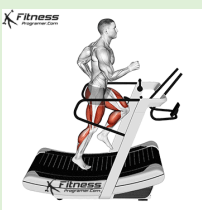
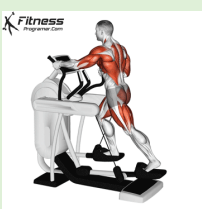





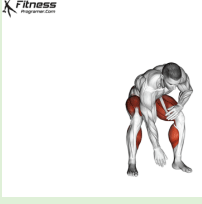

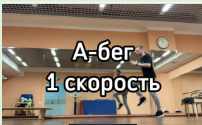





21 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

11		Бег с захлёстыванием <i>BUTT KICKS</i>
12		Быстрый бег на месте [+остановка баланс на одной, +наклон на одной] <i>FAST FEET RUN</i>
13		Бег на месте <i>RUN IN PLACE</i>
14		Бег назад <i>BACKWARD RUNNING</i>
15		Боковой шаттл (челночный бег в стороны) <i>SIDE SHUTTLE</i>
16		Марш в упоре у стены Норма: по 10 шагов
17		А-бег (1 скорость / 1+3 скорость)
18		Подсед-толчок у стены
19		В-skip (Horse kick) <i>B-skips, Horse kick</i>
20		С-skip <i>C-skip</i>

21





Круги на скорость

Критерий для перехода на 2 этап:

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

4 упражнения

Этап 2. Средний уровень

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