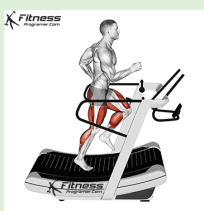





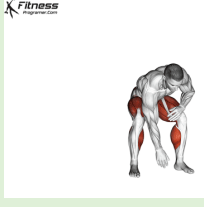







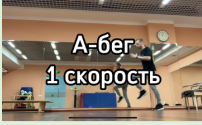


15 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

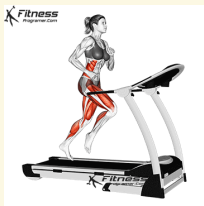


9		А-марш
10		Статика у стены на 1 ноге Норма: Разминка для спринта: 2x15сек
11		С-бег
12		В-skip (Horse kick) <i>B-skips, Horse kick</i>
13		С-skip <i>C-skip</i>
14		Подсед-толчок у стены
15		А-бег (1 скорость / 1+3 скорость)

Критерий для перехода на 2 этап:

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

3 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)

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