



КАК НАЧАТЬ  
БЕГАТЬ С  
УДОВОЛЬСТВИЕМ

и не бросить это дело к чертям через две  
недели





[iloverunning.net](http://iloverunning.net)

[ilovesupersport.com](http://ilovesupersport.com)



08.11.2015

# Half Marathon Garda Trentino

INGARDA  
TRENTINO

Cassa Rurale  
Alto Garda

INGARDA  
TRENTINO

TRENTINO

AQUAFIL Dryarn

arcese

Friliver

BROOKS

Friliver

Cassa Rurale  
Alto Garda

2:02:15



TRENTINO

AQUAFIL Dry

arcese

Friliver

PEJ

Friliver

Cassa Rurale  
Alto Garda

Cassa Rurale  
Alto Garda

Cassa Rurale  
Alto Garda

Cassa Rurale  
Alto Garda

Cassa Rurale  
Alto Garda

14<sup>th</sup>

Half Marathon  
Garda Trentino





ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

ЦЕЛЬ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

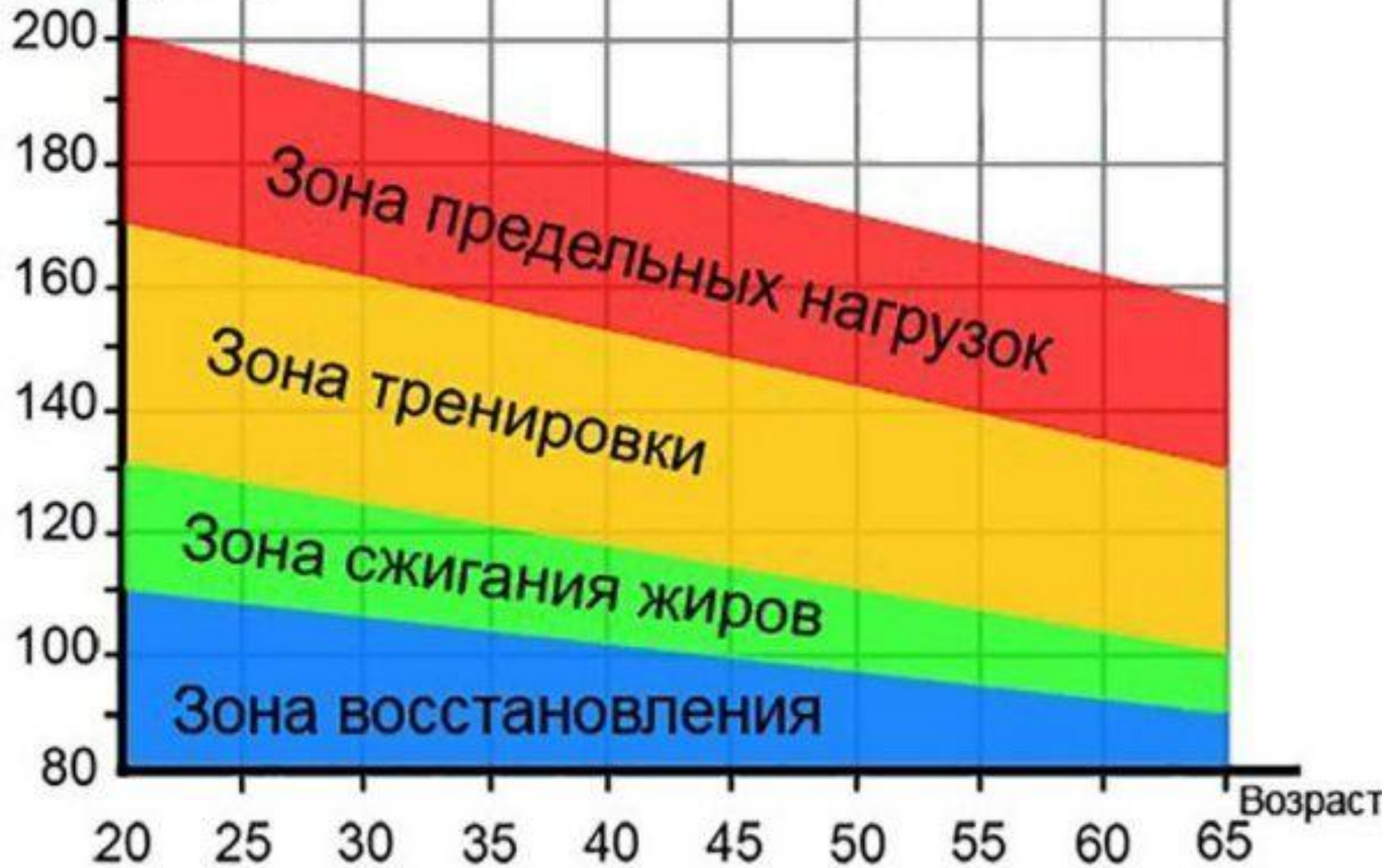
СИЛА

Зона	% от МАХ	20 лет	35 лет
		Пuls ударов в минуту	
Зона максимальной интенсивности	90-100%	180-200	166-185
Анаэробная зона	80-90%	160-180	148-166
Аэробная зона	70-80%	140-160	130-148
Зона жиросжигания	60-70%	120-140	110-130
Зона восстановления	50-60%	100-120	92-110

220 – ваш возраст =

максимальный пульс

Пульс (уд/мин)



Возраст







GEONAUTE



**ЧАСЫ С РЕМешКОМ С ТАХОКАРДИОМЕТРОМ ONRHYTHM 310 - СЕРЫЕ GEONAUTE**

★★★★☆ 3.4/5 [Ознакомиться с 285 отзывами](#)

Для спортсменов, которым необходимо измерение частоты сердечных сокращений для управления своими результатами.

Все индикаторы, необходимые для тренировки. Кодированный сигнал позволит Вам заниматься в группе, не боясь помех от других кардиометров.

[Пользовательский рейтинг](#)

КУПИТЬ НА САЙТЕ

ЗАБРАТЬ ЧЕРЕЗ ЧАС

**1 499 руб.**

КУПИТЬ ОНЛАЙН



## Умные часы черно-синие Garmin Forerunner 620 HRM Russia



Производитель: Garmin

Модель: Forerunner 620 HRM Russia

Артикул: 010-01128-54

Гарантия: 1 год

Наличие: Под заказ

~~35 656 р.~~

**32 090 р.**

ПОД ЗАКАЗ

[Добавить к сравнению](#)







# Преображенка ✎

Тип события: Без типа ▾ Дистанция: -- ▾ Инвентарь: [Добавить](#)

5.46 км

Расстояние

41:34

Время поез

7:37 мин/км

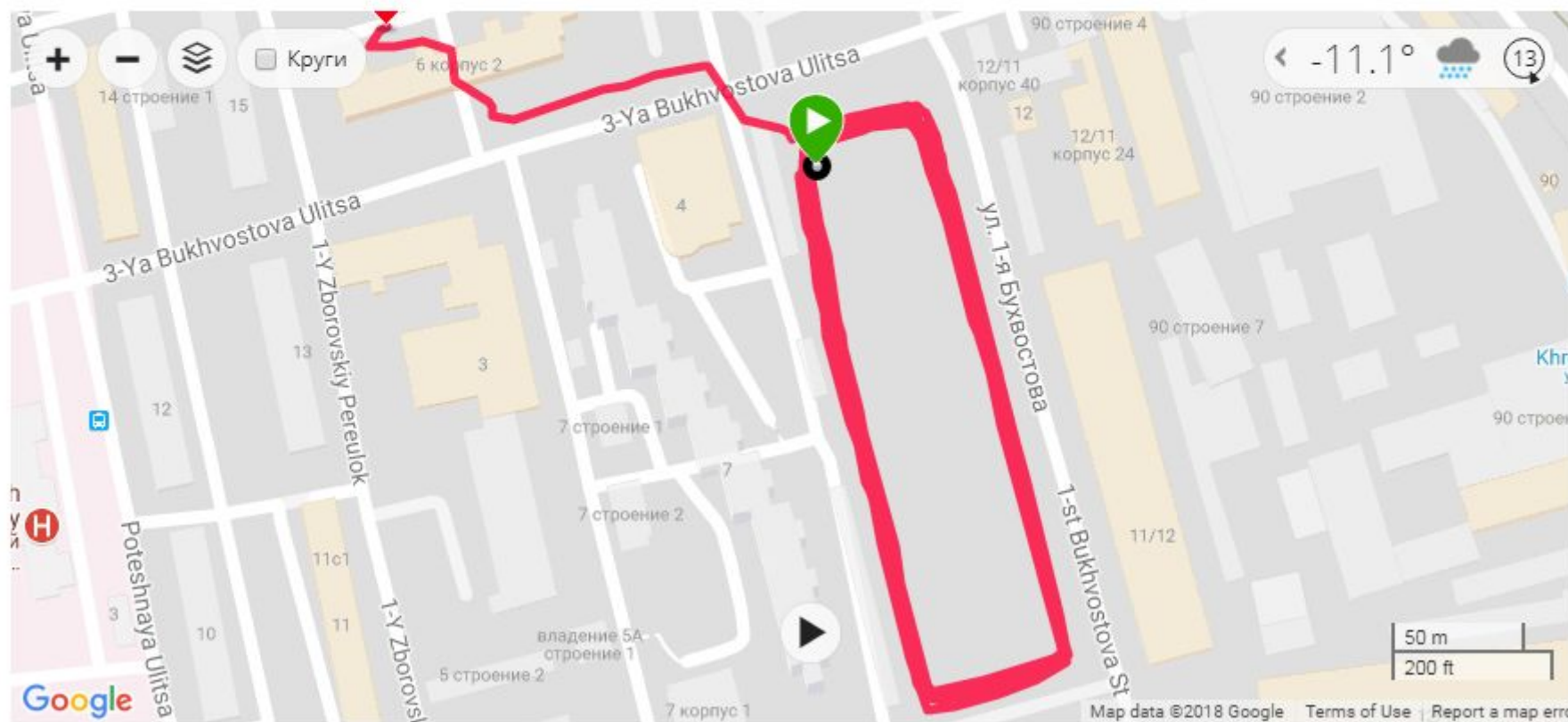
Средний темп

5 м

Набор высоты

554  
Калории

Калории



По времени ▾

Настроить ▾





### Расстояние

5.46 км

Расстояние

### Калории

554 Калории

Калории

### Частота пульса

уд./мин

% макс.

Зоны

147 уд./мин

Средняя ЧП

155 уд./мин

Максимальная ЧП

5.0

Аэробная нагрузка

Эффективность тренировки ?

### Время

Темп

Скорость

41:34

Время поез

40:43

Время в движении

41:47

Истекшее время

7:37 мин/км

Средний темп

7:28 мин/км

Средний темп движения

4:10 мин/км

Лучший темп

### Высота

5 м

Набор высоты

1 м

Потеря высоты

139 м

Минимальная высота

146 м

Максимальная высота

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
25	26 🏃 А/Т Москва-Калуга Бег - 4.34 км 0:37:01	27	28	29 🏃 Бег - 14.92 км 1:28:47	30	1
2	3 🏃 Косяково - 21.70 км 2:18:47	4	5 🏃 Бег - 0.00 км 0:26:29 🏃 10к в зале - 0.00 км 0:50:03	6 🏃 Пв Москва-Архангельск Бег - 8.67 км 1:00:30	7	8 🏃 Дача - 20.05 км 1:59:25
9	10 🏃 сокольники - 17.83 км 1:44:43	11 🏃 Крылатское - 16.49 км 1:43:43	12	13	14	15 🏃 Дача - 16.56 км 1:35:00
16	17 🏃 Преображенка - 5.55 км 0:54:58	18	19 🏃 Давыдково Бег - 2.15 км 0:15:21 🏃 Бег - 8.78 км 0:54:33	20	21	22 🏃 Белая Колпь Бег - 15.03 км 1:31:33
23	24 🏃 Сокольники - 10.14 км 0:55:51	25	26	27 🏃 Luxembourg Бег - 1.21 км 0:19:57 🏃 Luxembourg Бег - 2.41 км 0:18:07 🏃 Luxembourg Бег - 2.01 км 0:23:49	28 🏃 Luxembourg Марафон - 42.40 км 4:09:51	29
30	31	1	2	3	4	5

Результаты за месяц

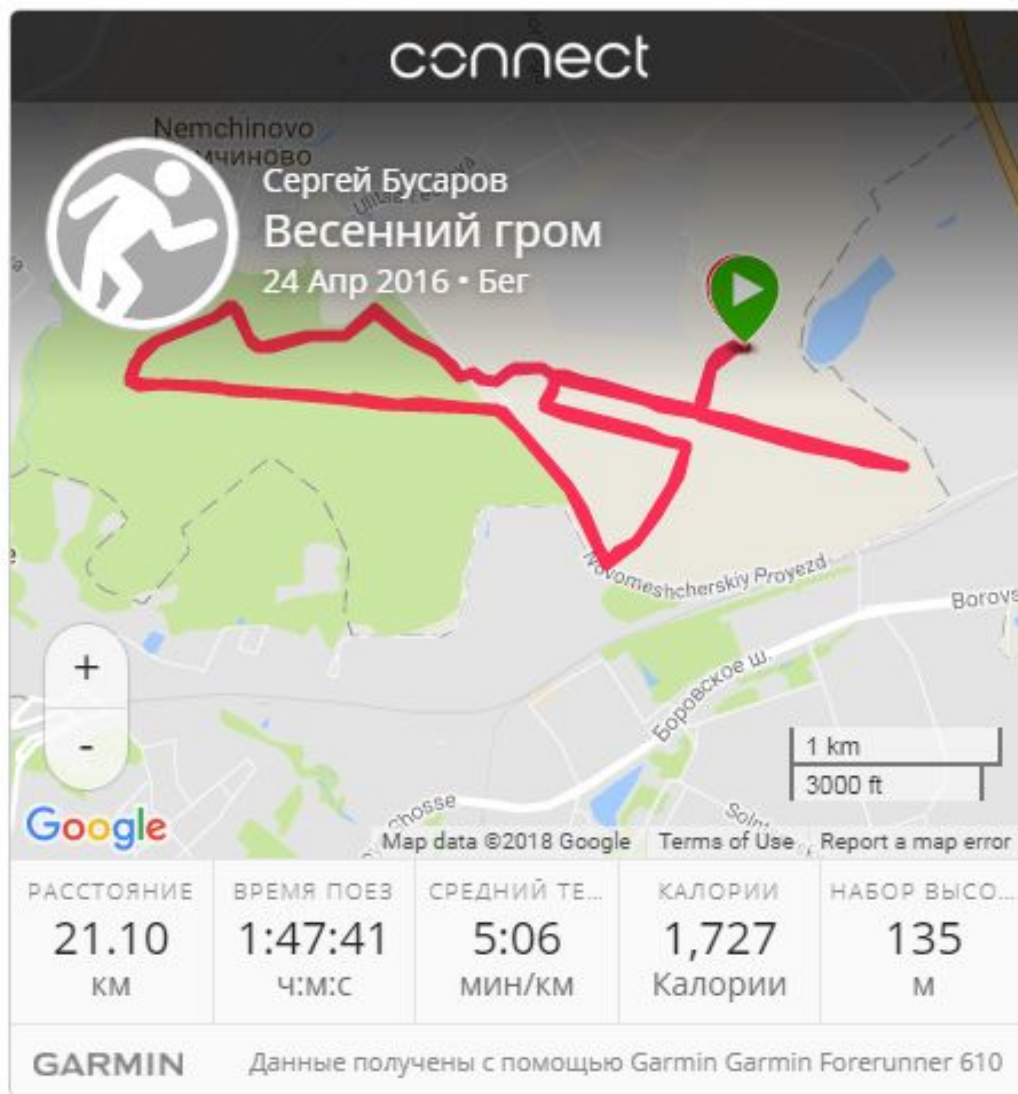
Все занятия

Занятия: 17 Расстояние: 190.97 км Время: 21:22:39 Калории: 16,524 Калории

Результаты за неделю



24 апреля 2016



# Runkeeper



# Strava

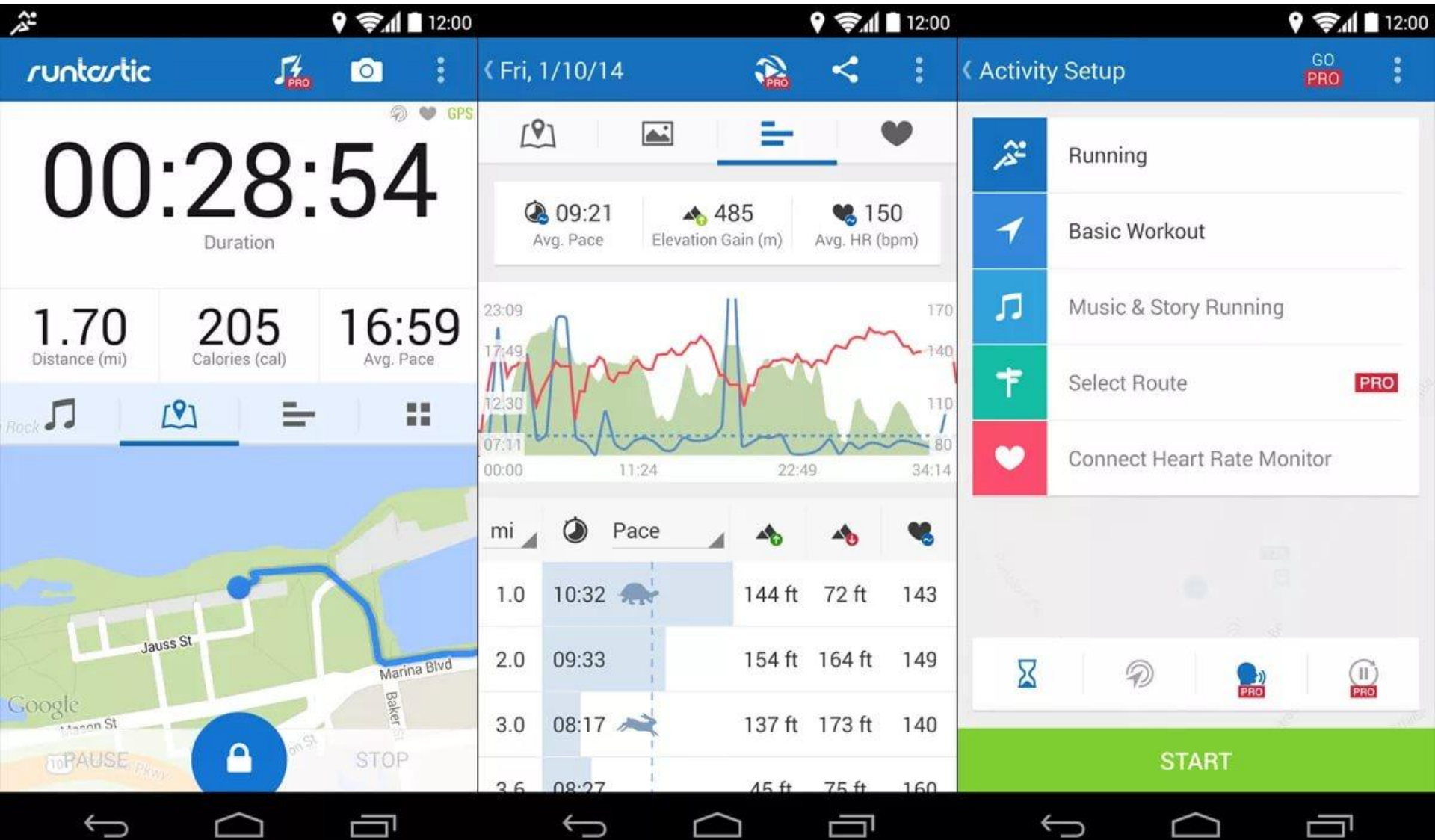




# Nike+



# Runtastic



# Endomondo

**endomondo**  

**DURATION**  
**0:23:31**

**DISTANCE**  
**2.80** miles

**REMAINING** **0.20** mi      **AVG. PACE** **8:07** min/mile

 **RUNNING**

 **DISTANCE GOAL**  
3.00 mi

 **GPS OK**

**Cycling, Sport**  
12/01/12

**LAPS**      **SUMMARY**      **COMMENTS**



**12/01/2012 2:30 pm**

**SPORT**  
**Cycling, Sport**

 **CALORIES**  
**570 kcal**

 **DURATION**  
**0:42:12**

 **AVG. HEART RATE**  
**161 bpm**

 **DISTANCE**  
**14.84 mi**

 **MAX. SPEED**  
**30.7 mph**

 **AVG. SPEED**  
**21.1 mph**

 **MAX. HEART RATE**  
**180 bpm**

**The Lakes**  
Cycling, 22 mi

**SUMMARY**      **DESCRIPTION**

 **MY FAVORITE**



**PRESENTED BY** **POWERADE**

 **3 LIKES, 1 DISLIKE**

 **DISTANCE**  
**22 mi**

 **DIST. TO ROUTE**  
**1.2 mi**

 **BEST TIME**  
**1:02:42**

**FRIENDS WHO USED THIS ROUTE**



**FOLLOW ROUTE**



П р а в и л о №.1: С л е д и м з а  
п у л ь с о м и  
у д е р ж и в а е м с я в  
а э р о б н о й з о н е!

П р а в и л о №.2: Ф и к с и р у е м  
(з а п о м и н а е м)  
с р е д н и й т е м п!

П р а в и л о №.3 С р а в н и в а е м  
с р е д н и й т е м п  
п р о б е ж е к

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

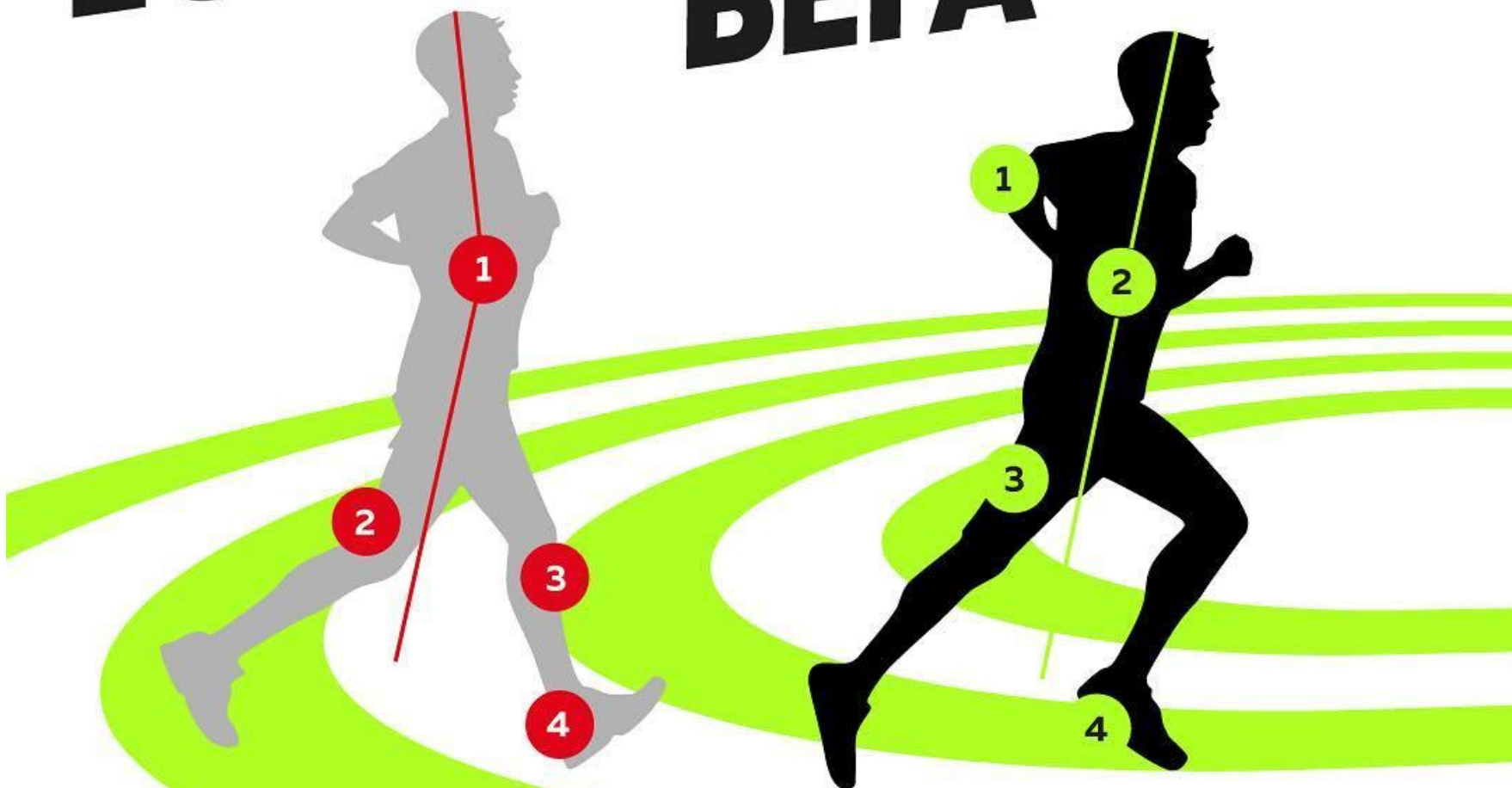
ЦЕЛЬ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СИЛА

# ЕСТЕСТВЕННЫЙ БЕГА

I ♥ RUNNING  
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА



## **ПРИВЫЧНАЯ ТЕХНИКА БЕГА**

1. несбалансированное положение тела
2. боль в коленях и суставах
3. большой выхлест голени
4. бег с пятки

## **ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА БЕГА**

1. собранная работа рук
2. наклон вперед всем телом
3. высокая частота шагов
4. постановка стопы под центр тяжести





KBS1 HD

올림픽대표방송



ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

ЦЕЛЬ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СИЛА





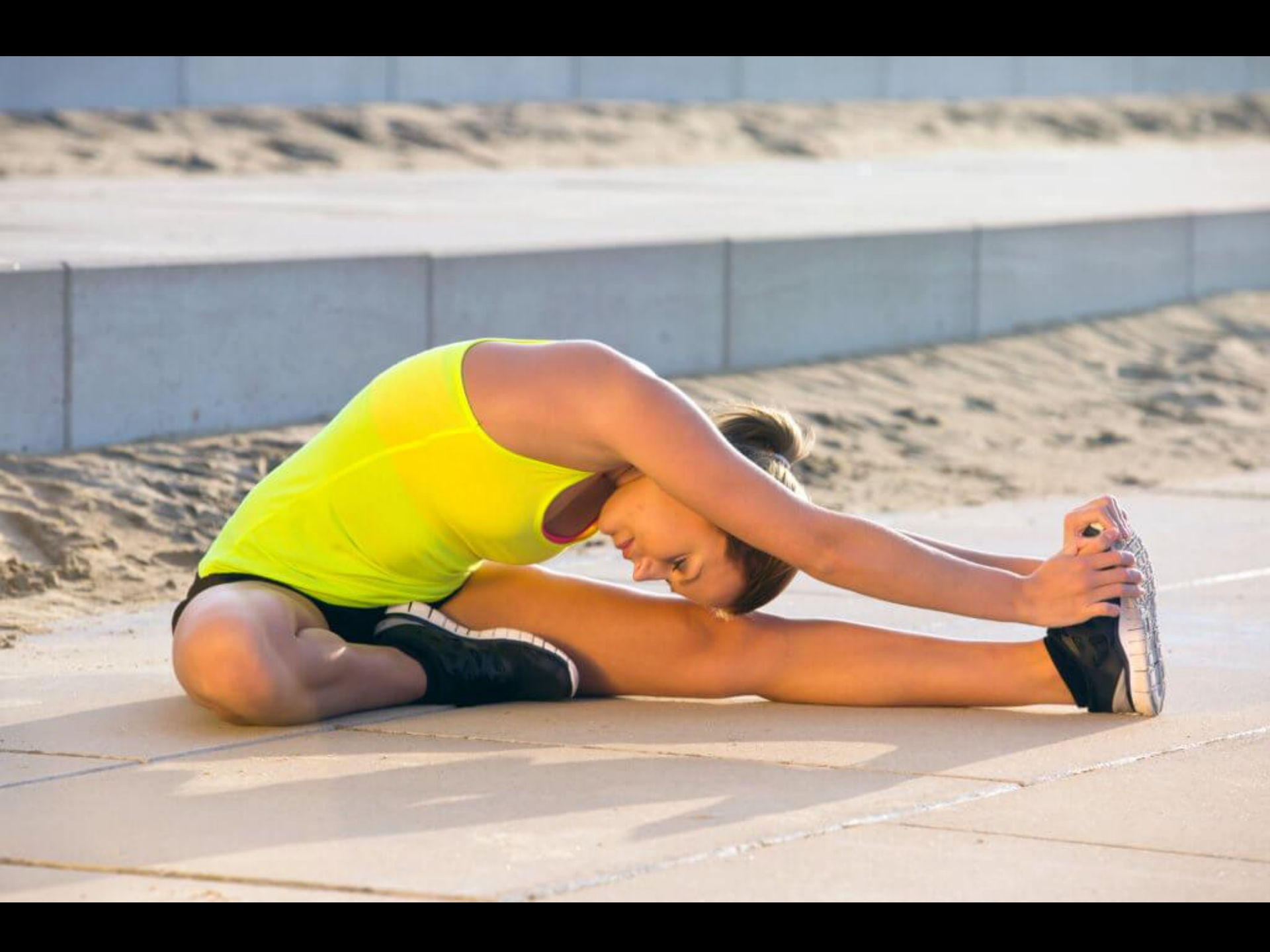
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

ЦЕЛЬ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СИЛА



- Ставим себе цель (критерии цели: вызов, измеримый результат, строго зафиксированные сроки)
- Тренируемся по пульсу. Т.е. – следим за тем, чтобы ЧСС была в пределах вашей аэробной зоны. Для простоты – 145+/-5
- Следим за техникой бега. Приземление – на переднюю часть стопы!
- Качаем пресс и спину
- Делаем растяжку



# В а р и а н т т р е н и р о в о ч н о г о п л а н а:

## 1 н е д е л я:

- Р а з м и н к а – л е г к и й б е г 10 м и н .  
П у л ь с – д о 135
- Д и н а м и ч е с к а я р а з м и н к а  
( е с л и н е х о л о д н о )
- Б е г о в ы е у п р а ж н е н и я  
( т о л ь к о с т р е н е р о м )
- О с н о в н а я ч а с т ь : к р о с с – 20  
м и н у т . П у л ь с – в а э р о б н о й  
з о н е

В а р и а н т т р е н и р о в о ч н о г о  
п л а н а:

**2–3 н е д е л я:**

О с н о в н а я ч а с т ь: к р о с с – 30  
м и н у т. П у л ь с – в а э р о б н о й  
з о н е.

**4 н е д е л я:**

О с н о в н а я ч а с т ь: к р о с с – 40–45  
м и н у т. П у л ь с – в а э р о б н о й  
з о н е.

**5 н е д е л я:**

О с н о в н а я ч а с т ь: к р о с с – 30–40  
м и н у т. П у л ь с – в з о н е