КАК начать БЕГАТЬ с удовольствием

и не бросить это дело к чертям через две недели

iloverunning.net

ilovesupersport.com

08.11.2015
Half Marathon
GardaTrentino
Cassa Rurale Alto Garda
INGARDA TRENTINO
INGARDA TRENTINO
TRENTINO
AQUAFIL
Dryarn
arcese
Friliver
BROOKS
376
2757
14ª

ING
LUXEMBOURG
2217
SERGEY

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

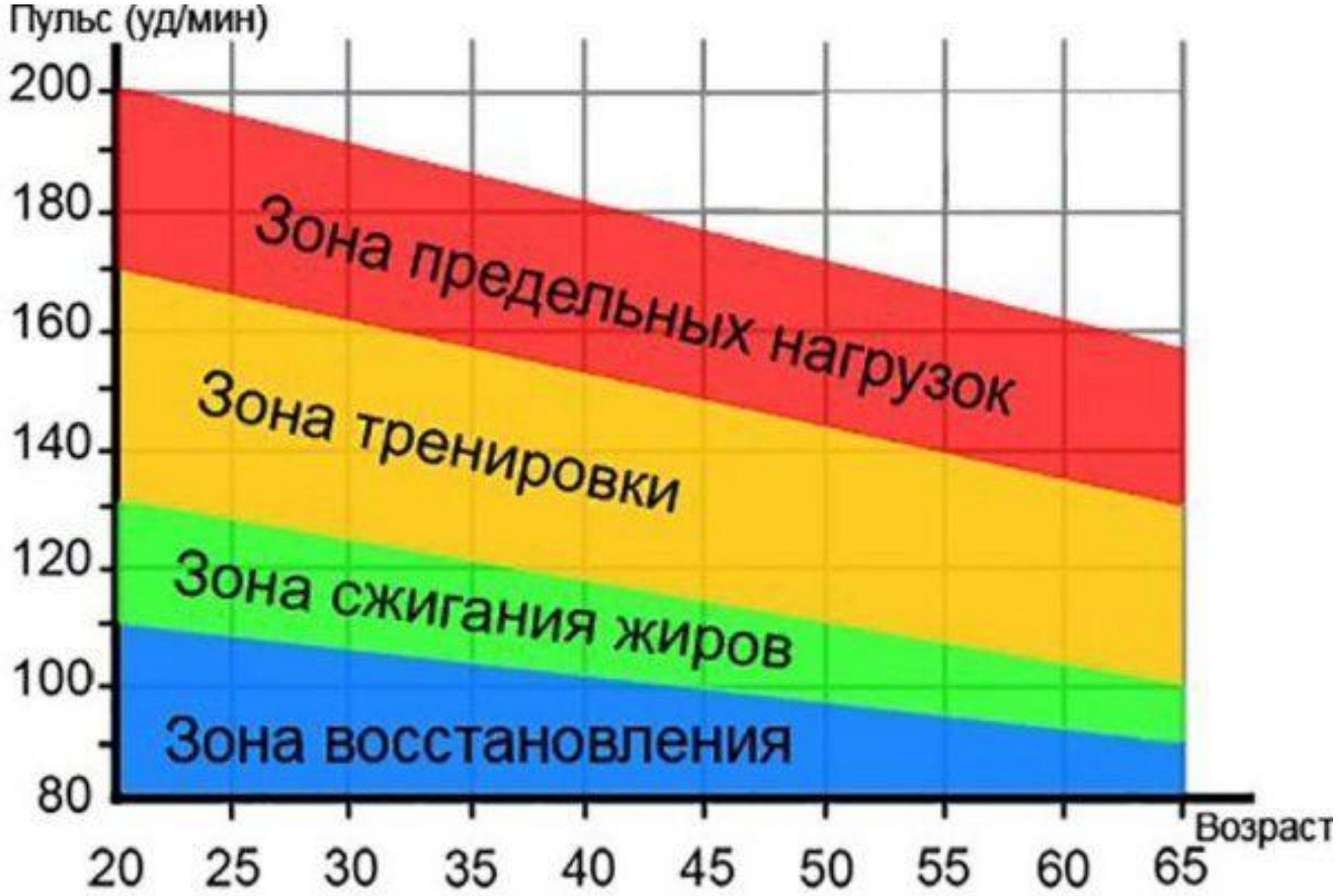
ЦЕЛЬ

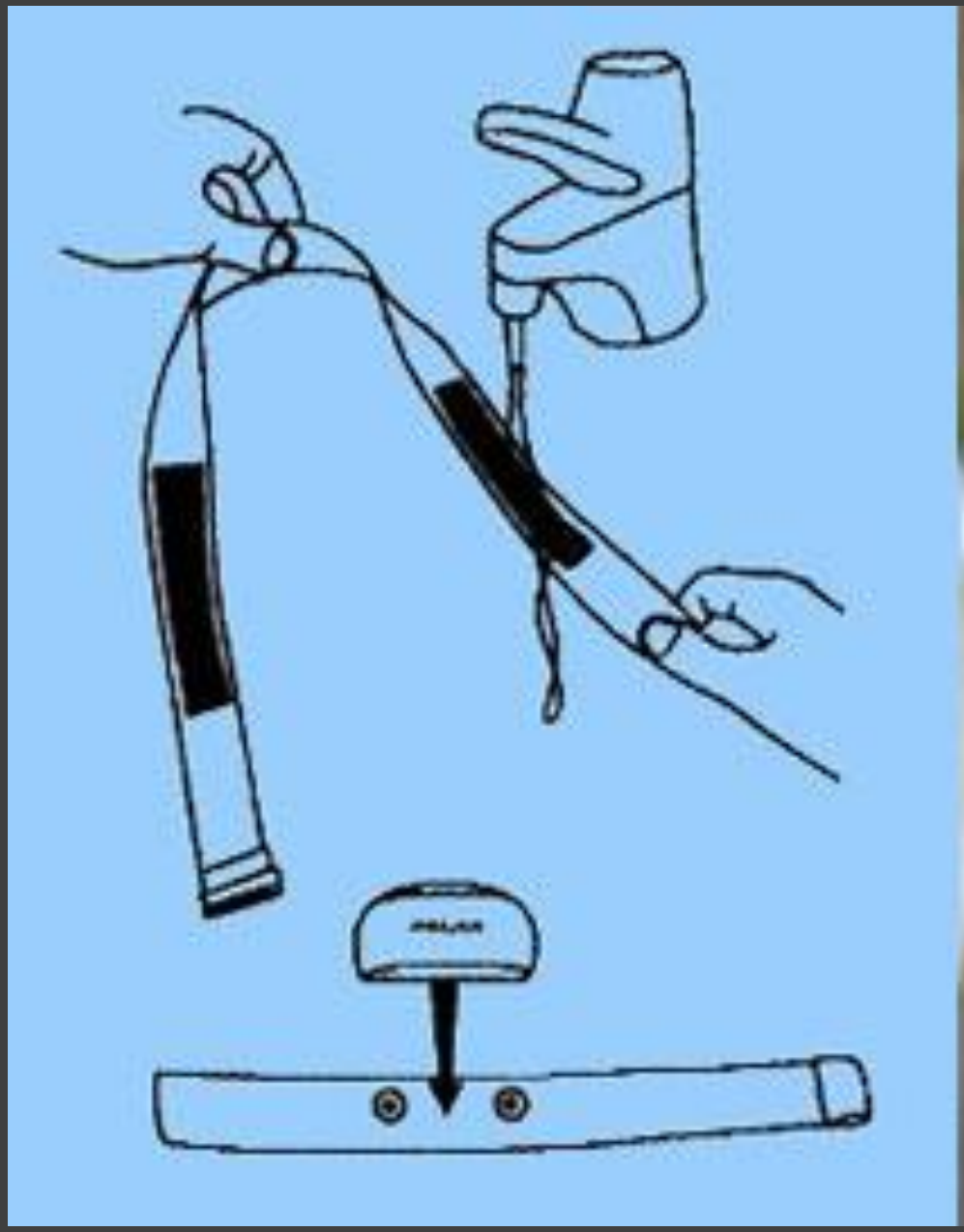
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

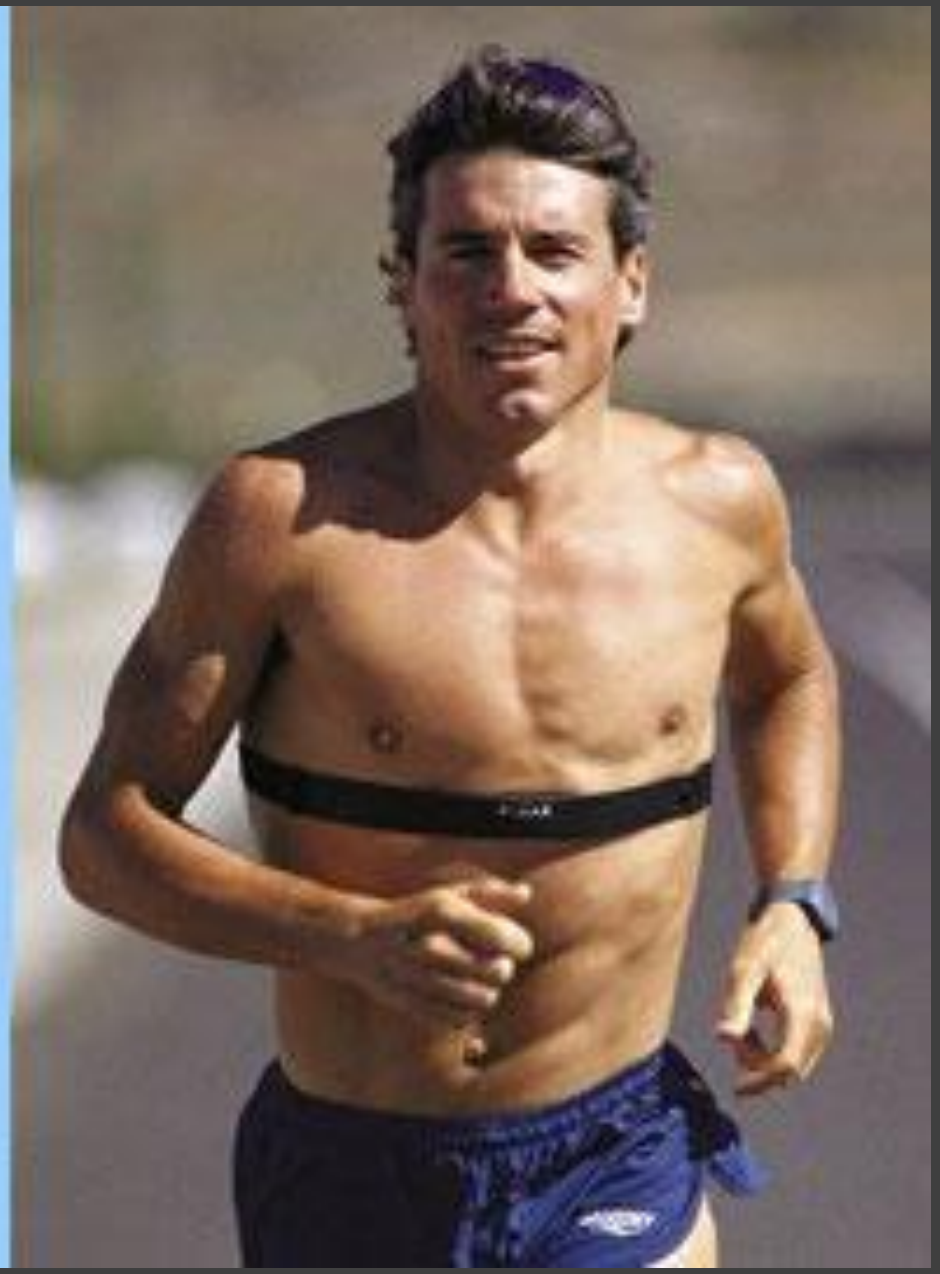
СИЛА

Зона	% от MAX	20 лет	35 лет
		Пульс 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)
200
180
160
140
120
100
80
Зона предельных нагрузок
Зона тренировки
Зона сжигания жиров
Зона восстановления
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
Возраст





DECATHLON

ПОИСК ТОВАРА

МОЙ СПИСОК ЖЕЛАНИЙ | МОЙ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ | МОЙ МАГАЗИН | СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ | МОЯ КОРЗИНА 0

ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКИ НАБЕРИТЕ ТОВАРОВ НА 5000 РУ
0 5000

ВИДЫ СПОРТА | МУЖЧИНАМ | ЖЕНЩИНАМ | АКСЕССУАРЫ | ДЕТЯМ | РАСПРОДАЖА | НАША ЛУЧШАЯ ЦЕНА | НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ | ЮРИДИЧЕСКИМ ЛИЦАМ

ЭЛЕКТРОНИКА / ПУЛЬСОМЕТРЫ / КАРДИОМЕТР ONRHYTHM 310

Артикул : 8349299

GEONAUTE

ЧАСЫ С РЕМЕШКОМ С ТАХОКАРДИОМЕТРОМ ONRHYTHM 310 - СЕРЫЕ GEONAUTE

3.4/5 Ознакомиться с 285 отзывы

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

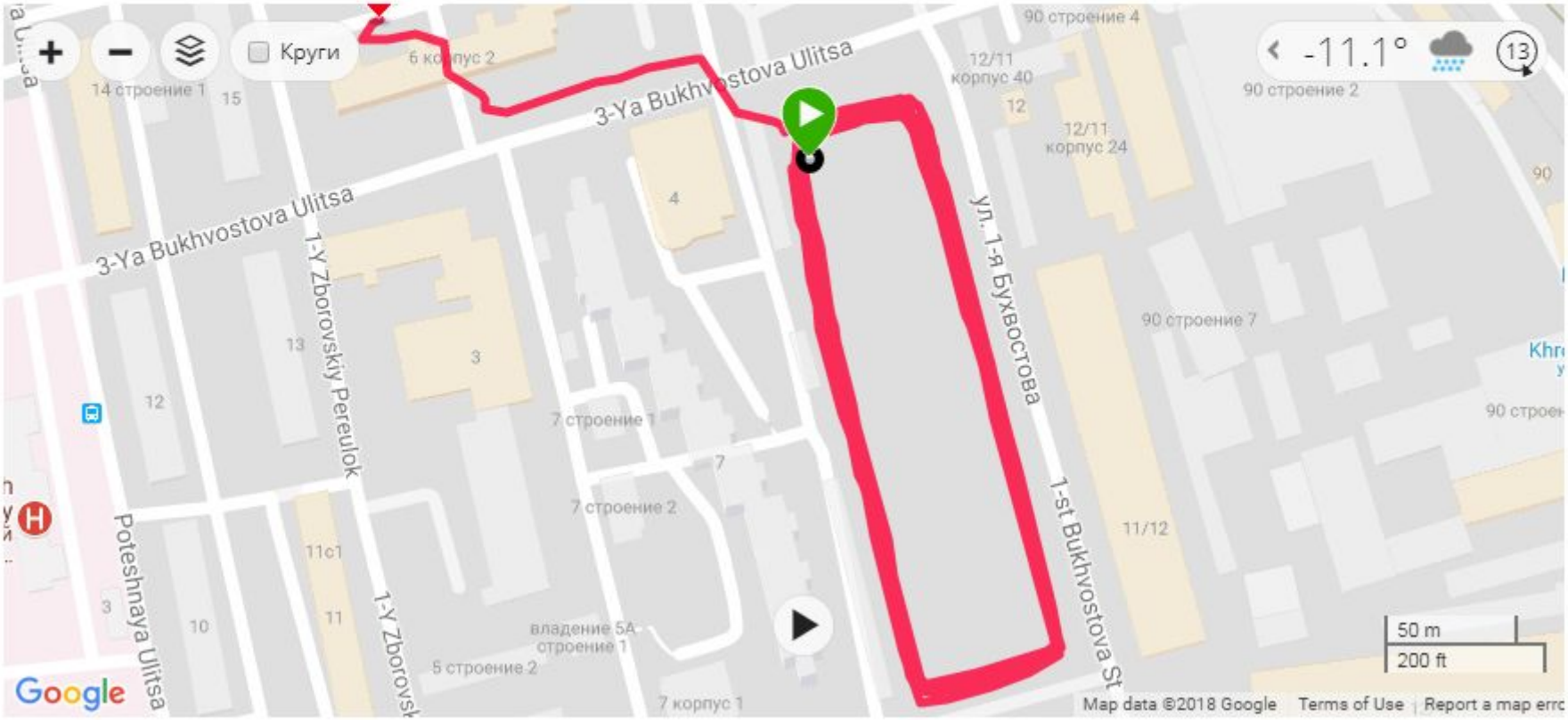
Добавить к сравнению

БЕГ ▼ СЕРГЕЙ БУСАРОВ, 6 ФЕВРАЛЯ 2018 @ 19:25

Преображенка

Тип события: Без типа ▼ Дистанция: -- ▼ Инвентарь: Добавить

5.46 км	41:34	7:37 мин/км	5 м	554 Калории
Расстояние	Время поез	Средний темп	Набор высоты	Калории

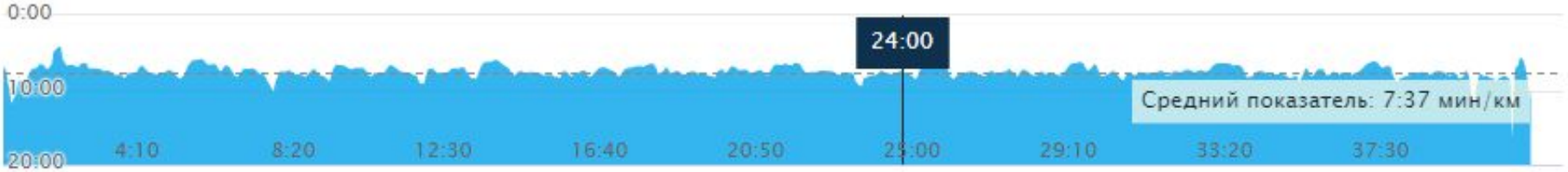


По времени ▼ Настроить ▼

По времени ▾ Настроить ▾

Высота

Темп



Частота пульса

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

Высота

5 м

Набор высоты

1 м

Потеря высоты

139 м

Минимальная высота

146 м

Максимальная высота

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

Сегодня ‹ › Май 2016

Неделя | Месяц | Год

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

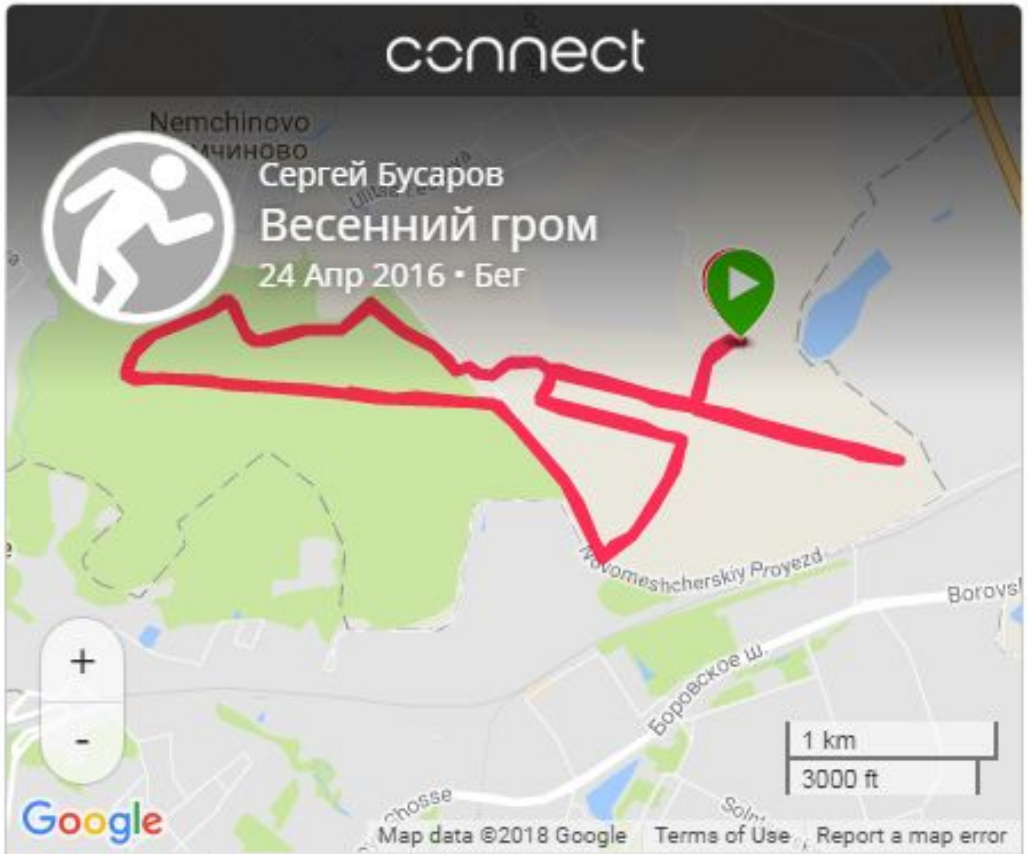
Результаты за месяц | Все занятия

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

Результаты за неделю

ВЕСЕННИЙ ГРОМ

24 апреля 2016



РАССТОЯНИЕ	ВРЕМЯ ПОЕЗ	СРЕДНИЙ ТЕ...	КАЛОРИИ	НАБОР ВЫСО...
21.10 км	1:47:41 ч:м:с	5:06 мин/км	1,727 Калории	135 м

GARMIN Данные получены с помощью Garmin Garmin Forerunner 610

Runkeeper

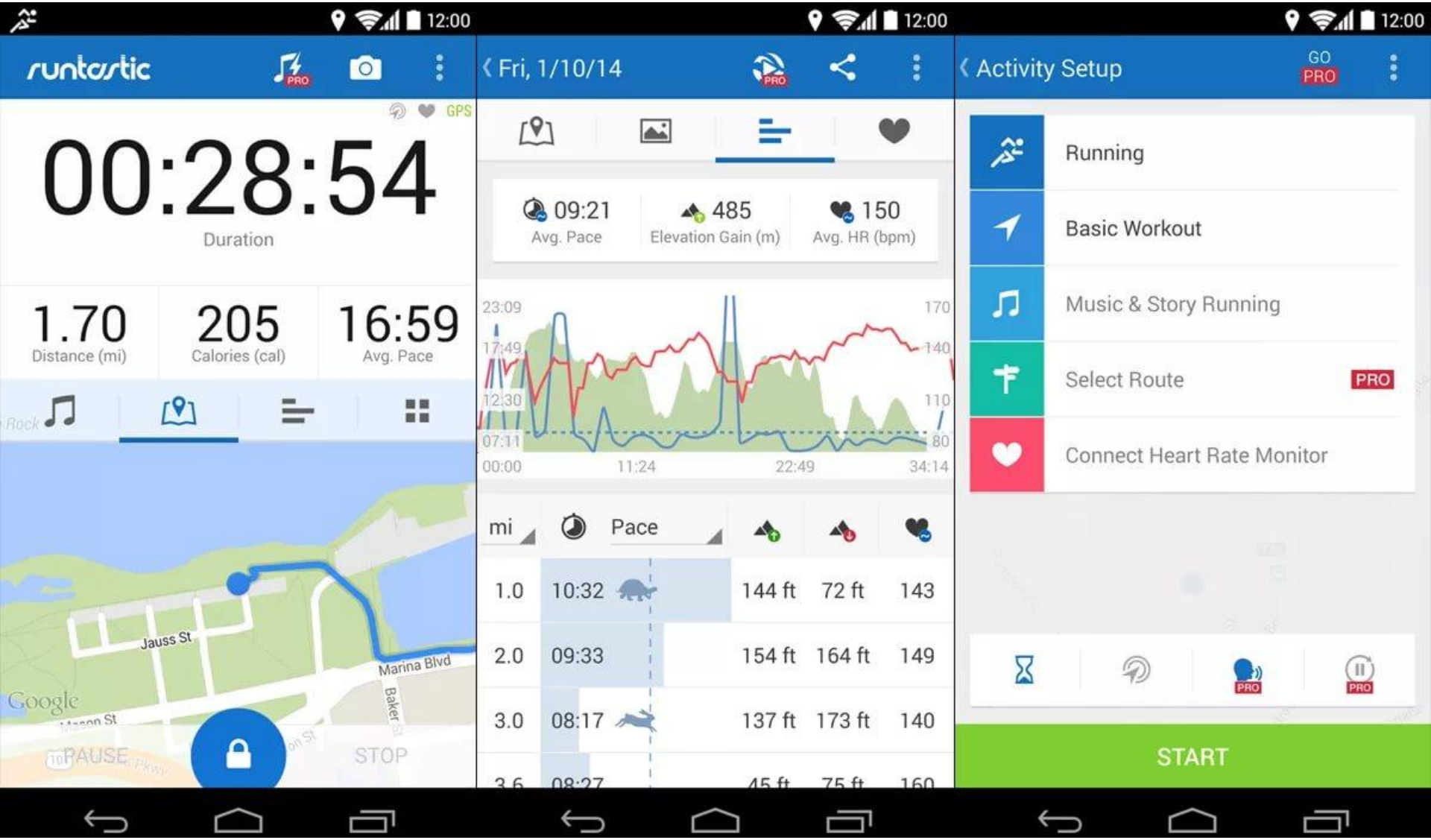
runkeeper
Carrier
11:59 AM
Feed
You
Sam T. ran 3.42 mi
1 week ago
Flyin'
12:04 PM
Me
Sam T.
Active since Feb 2013
Kilometers
35.9
August
Activities
119
Tracked
11:57 AM
Just Go!
Log
Free Run
Source
Slower
Faster
Edit
3:27 PM
6:29
Avg min/mi
372
Calories
Good
60-70% (Weight Control)
12:03 PM
Training
completed your workouts for the
you the next week of workouts on
Sunday!
WED
THU
FRI
SAT

Strava

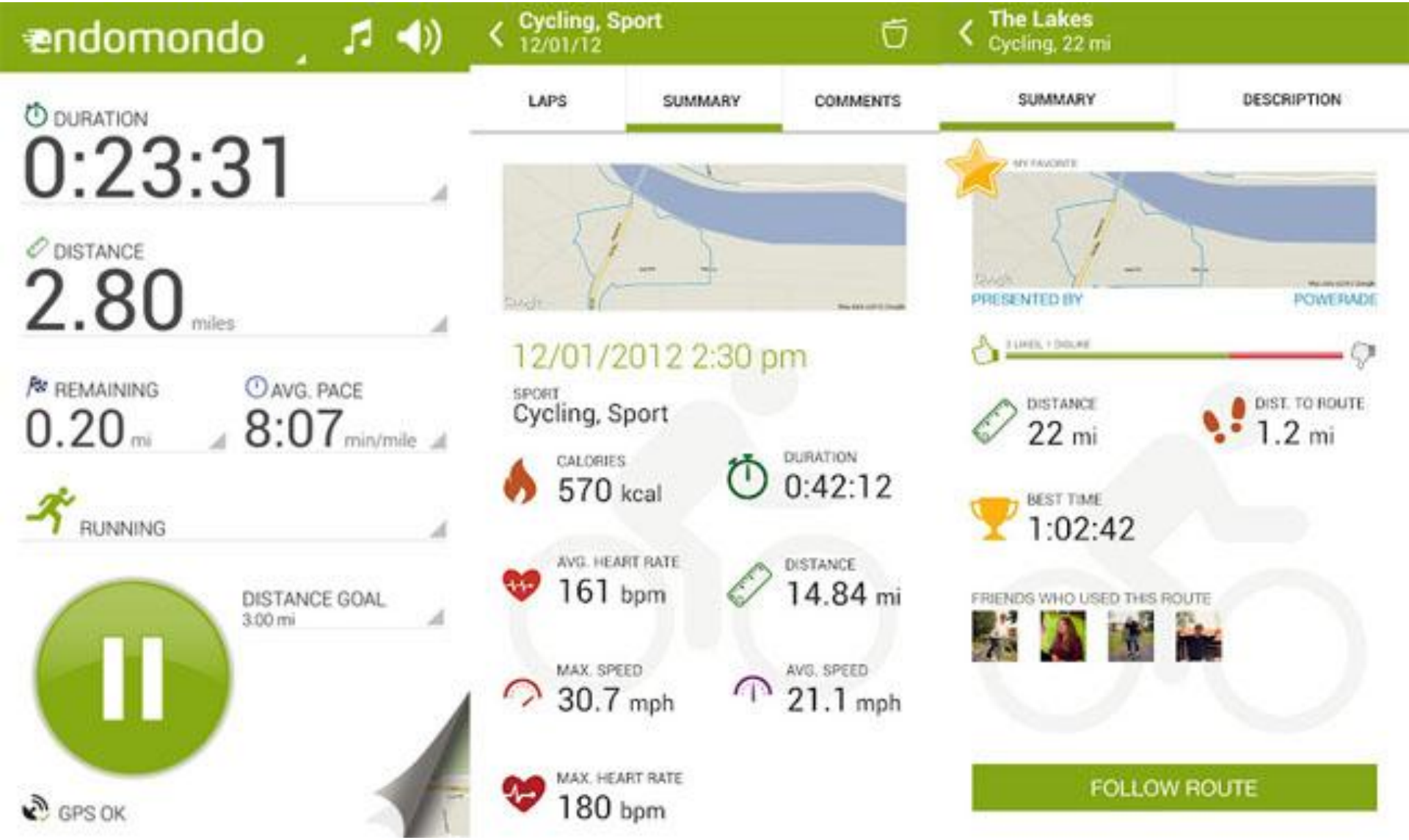
Nike+

Verizon 3G 6:55 PM
MotionX
Verizon 3G 6:56 PM
Select a Run Type
BASIC RUN
DISTANCE RUN
TIME RUN
SPEED RUN
Verizon 3G 6:56 PM
Run Setup
GPS
DISTANCE RUN
2.25mi
Location
Outdoors
Music
No Music
Get Cheers
BEGIN RUN

Runtastic


12:00
runtastic
PRO
GPS
00:28:54
Duration
1.70
Distance (mi)
205
Calories (cal)
16:59
Avg. Pace
Jauss St
Marina Blvd
Baker St
Google
PAUSE
STOP
Fri, 1/10/14
09:21
Avg. Pace
485
Elevation Gain (m)
150
Avg. HR (bpm)
23:09
17:49
12:30
07:11
00:00
11:24
22:49
34:14
170
140
110
80
mi
Pace
1.0 10:32 144 ft 72 ft 143
2.0 09:33 154 ft 164 ft 149
3.0 08:17 137 ft 173 ft 140
Activity Setup
GO PRO
Running
Basic Workout
Music & Story Running
Select Route
PRO
Connect Heart Rate Monitor
START

Endomodo


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
PRESENTED BY
POWERADE
DISTANCE
22 mi
DIST. TO ROUTE
1.2 mi
BEST TIME
1:02:42
FRIENDS WHO USED THIS ROUTE
FOLLOW ROUTE

Правило №1: Следим за пульсом и удерживаемся в аэробной зоне!

Правило №2: Фиксируем (запоминаем) средний темп!

Правило №3 Сравниваем средний темп пробежек

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕХНИКА

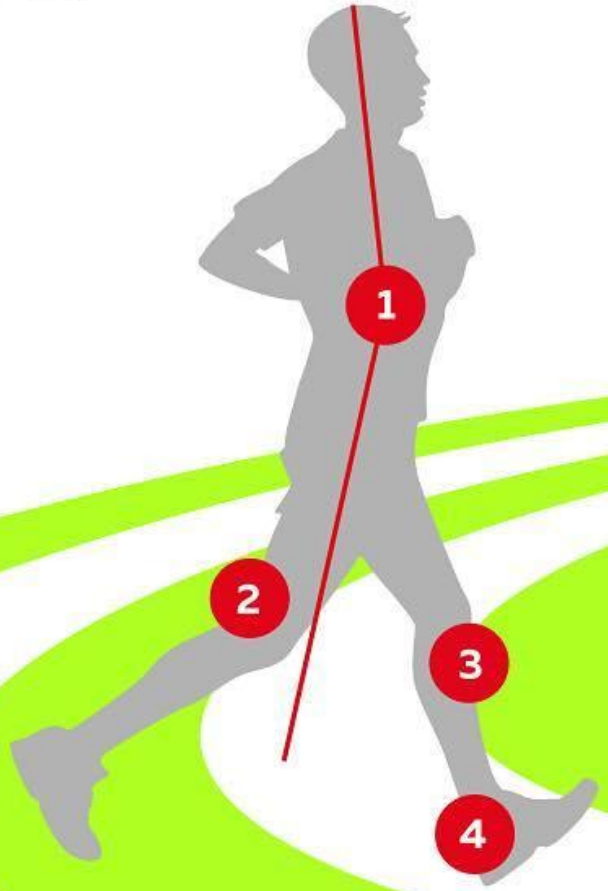
ЦЕЛЬ

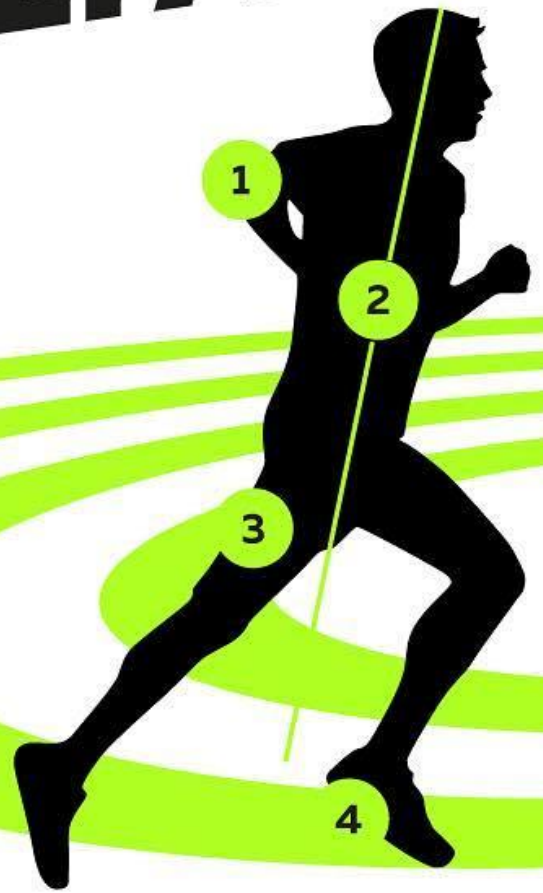
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СИЛА

ЕСТЕСТВЕННОГО 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 вперёд всем телом
3. высокая частота шагов
4. постановка стопы под центр тяжести

KBS1 HD
올림픽 대표방송

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 растяжки и упражнения

Вариант тренировочного плана:

1 неделя:

- Разминка - легкий бег 10 мин. Пульс - до 135
- Динамическая разминка (если не холодно)
- Беговые упражнения (только с тренером)
- Основная часть: кросс - 20 минут. Пульс - в аэробной зоне

Вариант тренировочного плана:

2–3 неделя:

Основная часть: кросс – 30 минут. Пульс – в аэробной зоне.

4 неделя:

Основная часть: кросс – 40–45 минут. Пульс – в аэробной зоне.

5 неделя:

Основная часть: кросс – 30–40 минут. Пульс – в зоне