

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 556 «Тропинки детства»
г. Екатеринбург
Тел/факс: 366-04-21; тел: 366-04-09.
ekb_mdou556@mail.ru

Консультация

КАК ПРОБЕЖАТЬ ОДИН КИЛОМЕТР БЕЗ ОСТАНОВКИ



Разработал:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР № 556
МИЦКЕВИЧ С.В.

Даешь достижение поставленной цели!

Пробежать один километр без остановки не так легко, как может показаться. Для некоторых людей эта задача вообще считается невыполнимой. Но при правильной подготовке каждый из нас может преодолеть эту дистанцию. И даже больше! Проблема заключается в том, что новички зачастую стремятся бежать очень быстро или как можно дольше. И в результате силы быстро иссякают. Поэтому, на первых занятиях старайся бежать в максимально комфортном темпе.

Перед тем как приступить непосредственно к бегу, нужно научиться ходить в интенсивном темпе. Если ты без труда можешь идти на протяжении одного часа - самое время поднимать нагрузку и браться за бег. Это правило работает как в спортзале, так и на открытом воздухе, как на беговой дорожке, так и на стадионе. Скорость не имеет значения. Самое главное – ускорять темп в интервалах бега и стараться не растратить всю энергию с самого начала.

Необходимое время: две-три 20-минутные пробежки в неделю (продолжительность программы – 4 недели). Результат: улучшение аэробной выносливости.

Неделя	Интервал бега (в мин.)	Интервал ходьбы (в мин.)	Количество подходов (интервалов бега/ходьбы)	Общая продолжительность тренировки (в мин.)
1	1	4	4	20
2	2	3	4	20
3	3	2	4	20
4	4	1	4	20

После завершения данной программы вы будете в состоянии пробежать один километр без остановки!

Общие советы по тренингу

- Всегда выполняй разминку на протяжении 3-5 минут; каждую тренировку завершай заминкой на протяжении 3-5 минут; никогда не забывай о растяжке!
- Следует отдыхать от кардионагрузок 1-2 дня в неделю. Отдых не менее важен, чем тренинг, поскольку во время отдыха в организме протекают восстановительные процессы.
- Правильно питайся. Неправильное, несбалансированное питание не способно обеспечить организм необходимой для интенсивных тренировок энергией. Для достижения хороших результатов нужно правильно питаться до начала тренировки и после ее окончания.

- Больше разнообразия. Самой главной причиной застоя в тренировках является монотонность. Кроме бега 2-3 раза в неделю старайся также включать в программу другие виды кардиоупражнений.
- Занимайся регулярно. Не систематические тренировки ухудшают выносливость, которую ты развиваешь на протяжении многих недель. Бегай регулярно. Для поддержания нормальной физической формы старайся проводить 2-3 тренировки в неделю. Со временем следует повышать скорость и увеличивать дистанцию.

Успехов вам на пути к поставленным целям!