

Упражнения для выполнения по заминке

Таблица с упражнениями по заминке после бега, которая гарантирует наибольшую эффективность восстановления

| Наименование | Время выполнения, минут | Количество повторений |
|--|-------------------------|-----------------------|
| Бег трусцой на пульсе до 120-130 ударов в минуту | 5-7 | 1 |
| Ускорения на ритм по 60-100 метров через 30 секунд – 1 минуту легкого бега. (пульс не должен подниматься выше 165 ударов в минуту и опускаться до 130 ударов в минуту) | 7-10 | 7-10 |
| Бег трусцой на пульсе до 120-130 ударов в минуту | 3-5 | 1 |
| Упражнения на растяжку | 5 | 1 |