

Бег на беговой дорожке для похудения. Упражнения

Таблица №1. Программа бега на беговой дорожке для похудения в аэробном темпе

№	Наименование	Описание	Время выполнения
1	Разминка	Быстрая ходьба или медленный бег	5 минут
2	Использование углеводов (процесс жиросжигания минимален)	Бег в аэробном темпе – это переходная фаза	5-25 минут
3	Использование жиров	Бег в аэробном темпе Непосредственно сжигание жировых тканей за счет высвобождения необходимой организму энергии при расщеплении жиров	25-60 минут

Таблица №2. Интервальная программа бега на беговой дорожке для похудения

№	Уровень подготовки	Ходьба	Ускорение	Бег трусцой	Количество повторов	Продолжительность тренировки
1	Новичок	60 секунд	20 секунд	40 секунд	10	20 минут
2	Тренированный	40 секунд	35 секунд	45 секунд	10	
3	Опытный	20 секунд	45 секунд	55 секунд	10	