

Программа бега на беговой дорожке для опытных спортсменов**Таблица №2. Для опытных спортсменов**

№	Этап	Продолжительность	Описание
1	Растяжка	5 минут	Чтобы мышцы были готовы к нагрузкам, надо как следует растянуться. Для этого можно сделать выпады, наклоны, вращательные движения в суставах и статику в растяжении
2	Бег трусцой	5 минут	Разминочный бег с комфортной скоростью. Разгоняем кровь и готовимся к интенсиву
3	Отдых	1 минута	Замедляем темп. Растягиваем икроножные и бедренные мышцы, вставая на носки и пятки во время ходьбы
4		1 минута	Увеличиваем скорость бега до 12 км/ч.
5	Отдых	1 минута	Переходим на замедленный темп, восстанавливаем пульс
6	Бег	30 секунд	Скорость 14 км/ч. Это заключительный этап подготовки к предстоящему интенсивному бегу
7	Отдых	1 минута	Продолжаем растягиваться и восстанавливаться
8	Бег	30 секунд	Скорость 16-17 км/ч. Поскольку до этого была проведена хорошая работа по подготовке, к этому моменту такой темп должен быть оптимальным
9	Отдых	1 минута	Это отдых перед основным интенсивом
10	Интервалы бега	по 2 минуты	Ускоряемся до 18-19 км/ч. Всего надо сделать 4 подхода. На отдых можно отводить около минуты
11	Заминка	5 минут	Ходьба в среднем темпе с растяжкой всех мышц