

Для тех, кто может уверенно пробежать 20 минут в легком темпе без остановки.  
 На этом уровне вы научитесь бегать 40 минут и добьетесь отличных результатов в похудении.  
 Тренируйтесь 3-5 раз в неделю чередуя эти две тренировки по очереди.

### ТРЕНИРОВКА №1

Отдых между подходами в силовых упражнениях 1 минута

№	Упражнение	Дозировка
1	Легкий бег на время	20 минут. Время не повышать, всегда ровно 20 минут.
2	Динамичные выпады <a href="http://www.athleticblog.ru/?page_id=6896">www.athleticblog.ru/?page_id=6896</a>	Для начала сделать 4x8 (по 8 раз на каждую ногу). Затем, прибавляя каждую тренировку по 1-2 раза, дойти до 4x15 (по 15 на каждую ногу)
3	Подъем на носки стоя на ступеньке <a href="http://www.athleticblog.ru/?page_id=2278">www.athleticblog.ru/?page_id=2278</a>	3x10 прибавляя по 2-3 подъема, дойдите до 3x40 Встаньте носками на любую подставку (ступеньку) так, чтобы пятки висели в воздухе, руками придерживайтесь за опору для равновесия. Поднимайтесь на носки максимально вверх и опускайтесь вниз, работайте с большой амплитудой. Если подставки нет, то можно делать упражнение стоя на ровной поверхности, при большом количестве подъемов вы прекрасно проработаете мышцы.
4	Пресс – подъем ног до вертикали, лежа на спине <a href="http://www.athleticblog.ru/?page_id=6436">www.athleticblog.ru/?page_id=6436</a>	4x10 прибавляя по 2 подъема, дойдите до 4x30

### ТРЕНИРОВКА №2

№	Упражнение	Дозировка
1	Легкий бег на время	Первая неделя – 20 минут 2-3 недели – 25 минут 4-5 недели – 30 минут 6 неделя – 35 минут
2	Активная ходьба	Сразу после бега без остановки еще 10 минут активной ходьбы
3	Дыхательные упражнения	1-2 минуты (см. инструкции к программе)

Тренировка №1 посвящена закреплению навыка бега и силовой тренировке мышц тела.  
 Крепкие мышцы позволят вам эффективно продвигаться в беговых тренировках.  
 Силовые упражнения можно выполнять дома после пробежки.

На тренировке №2 вы занимаетесь развитием выносливости и длительности бега.

После того, как отработаете шестую неделю тренировок по 35 минут, вы будете готовы установить новый рекорд. Отдохните 2-3 дня, затем ставьте таймер на 40 минут и покоряйте новое время.