

# Кардио-программа «Комбинация бега и ходьбы»

*Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий...*



При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут, женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему мы предлагаем вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять – за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4–6 баллов, при беге – 5–7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае, повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения.

Общее время, указанное в каждом комплексе включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега – увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе или если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6–8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1–3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1–2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по нашей программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого. Установите тренажер под углом 1–2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

Прежде чем приступить к конкретной тренировке обязательно выполните разминку – 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

---

## Первая неделя

**Первое занятие:** 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

Затем два интервала ходьбы: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

**Второе занятие:** 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

Затем три интервала: бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

**Третье занятие:** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

Затем три интервала: бег – 1 минута, ходьба – 3 минуты.

---

## Вторая неделя

**Первое занятие:** от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

Затем три-четыре интервала: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

**Второе занятие:** 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

Затем три интервала: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты. В конце: бег – 2 минуты, ходьба – 6 минут.

**Третье занятие:** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

Затем пять интервалов: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

**Четвертое занятие:** 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

Затем пять интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

---

## Третья неделя

**Первое занятие:** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

Затем пять интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

**Второе занятие:** 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

Затем четыре интервала: бег – 3 минуты, ходьба – 3 минуты.

В конце бег – 3 минуты, ходьба – 4 минуты.

**Третье занятие:** 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

Затем шесть интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

**Четвертое занятие:** 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

---

## Четвертая неделя

**Первое занятие:** 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

**Второе занятие:** 47 минут.

Ходьба – 2 минуты.

Затем четыре интервала: бег – 5 минут, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

**Третье занятие:** 51 минута.

Ходьба – 8 минут.

Затем семь интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

**Четвертое занятие:** 50 минут.

Ходьба – 1 минута.

Затем три интервала: бег – 8 минут, ходьба – 1 минута.

В конце ходьба – 6 минут, бег – 1 минута.