



Убегаем от лишнего веса. Все о беге для похудения

Программа интервального бега для похудения. Таблица

Время	Нагрузка
0:00 — 3:00 (3 мин.)	Ходьба в среднем темпе
3:01 — 4:00 (1 мин.)	Быстрая ходьба
4:01 — 5:00 (30 сек.)	Бег трусцой
5:01 — 5:30 (1 мин.)	Быстрая ходьба
5:31 — 6:00 (30 сек.)	Прыжки на месте "ноги вместе — ноги врозь"
6:01 — 7:00 (1 мин.)	Быстрая ходьба
7:01 — 7:30 (30 сек.)	Боковые прыжки на месте, ноги вместе
7:31 — 8:30 (1 мин.)	Быстрая ходьба
8:31 — 9:00 (30 сек.)	Бег трусцой
9:01 — 10:00 (1 мин.)	Ходьба в среднем темпе