

РАЗНЫЕ

# 10К

OT DAREBEE  
© darebee.net

5к быстрый бег  
покажите лучшее время  
5к легкий бег



1

8к легкий темп  
5 x 200м спринты  
200м ходьба после  
каждого спринта



2

10к бег  
с увеличением скорости  
каждые 1К, спринт  
последние 400м



3

10к легкий темп  
10 отжиманий  
каждые 500м или 1К



4

10к легкий темп  
20 приседов  
каждые 500м или 1К



5

10к легкий темп  
с утяжелителями  
до 1кг



6

1к легкий темп  
1к быстрый темп  
повторить 5 раз всего



7

900м бег  
100м спринт  
повторить 10 раз всего



8

5к легкий темп  
с увеличением наклона  
каждые 1К, опционально  
последние 400м спринт



9