

РАЗНЫЕ

5K

OT DAREBEE
© darebee.net

5k быстрый бег
покажите лучшее
время



1

3k легкий темп
5 x 200м спринты
200м ходьба после
каждого спринта



2

5k бег
с увеличением скорости
каждые 1К, спринт
последние 400м



3

5k легкий темп
10 отжиманий
каждые 500м или 1К



4

5k легкий темп
20 приседов
каждые 500м или 1К



5

5k легкий темп
с утяжелителями
до 1кг



6

500м легкий темп
500м быстрый темп
повторить 5 раз всего



7

900м бег
100м спринт
повторить 5 раз всего



8

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



9