

ТОП-15 РЕКОМЕНДАЦІЙ

- 1** Починайте з коротких пробіжок на невеликій швидкості
- 2** Не чекайте чудес після перших тренувань
- 3** Отримуйте задоволення від тренувань
- 4** Завжди починайте та закінчуйте тренування легким бігом та розтяжками (розминка та заминка)
- 5** Підберіть якісне екіпірування
- 6** Відмовтесь від шкідливих звичок
- 7** Харчуйтесь правильно
- 8** Не намагайтесь бігти на високому пульсі вище 190 уд./хв.
- 9** Тренуйтеся не менше 3 разів на тиждень, систематично
- 10** Чергуйте різні види тренувань - ЗФП, СФП, стретчинг
- 11** Не перестарайтесь з тренуваннями
- 12** Не забувайте про відновлення
- 13** Складіть свій план тренувань
- 14** Зареєструйтесь на забіг
- 15** Знайдіть команду, тренера-наставника, який допоможе реалізувати вашу мету без шкоди для здоров'я