



Убегаем от лишнего веса. Все о беге для похудения

Программа бега для начинающих. Таблица

Неделя	План пробежек:	Общая продолжительность
	бег — ходьба [— бег] (мин.)	тренировки (мин.)
1	1 — 2	21
2	2 — 2	20
3	3 — 2	20
4	5 — 2	21
5	6 — 1.5	22.5
6	8 — 1.5	19
7	10 — 1.5	23
8	12 — 1 — 8	21
9	15 — 1 — 5	21
10	20 — 0	20