

## Сколько бегать

Автор: Андрей Коротков

26.05.2019 15:43 - Обновлено 09.06.2019 22:57

---

Сегодня съел два рыбных пирога на обед и пробежал 6,5 км по своему любимому треку в Шундах.

С утра сегодня то ветер, то солнце. Позагорать уже не надеялся. Спустился с горки, появилась тяжесть в ногах на ровной поверхности. Посмотрел на секундомер - всего 10 минут бегу. Ещё бы, я ведь мало двигаюсь, бегаю мало и в последнее время очень непротяжённые дистанции. В общем, надо разогреться. Не резво ли я начал? Акцентировал внимание на своём дыхании, дышу ровно без одышки, пульс по ощущениям 130.

Вышло солнце, стало пригревать. Пробежал первый круг за 22мин. (3,2км), стало легко. Сбросил футболку в машину, и решил а не пробежать ли сегодня 3 круга? Снова спустился под горку в коттеджный посёлок, - бежится легко! Может, и 4 круга осилю? Самое испытание всегда - это подъём. Скорость не сбавлял, пробежал второй круг также за 22 минуты. Да, осилил бы и ещё круг, но чувствую, что устал. Зачем себя насиловать? Я сторонник, что от физкультуры надо получать удовольствие, а не стресс. Поделал упражнения на растяжку, походил. Поискал ветку вместо турника - не нашёл удобного варианта. В среду думаю бегать сейчас по набережной, есть круг на 8 км, и по выходным в Шунды ездить на более полезную трассу.

Если тоже хотите начать бегать, хотите научиться пробежать хотя бы 10 км, [напишите мне](#)