

## Функциональный тренинг с Оксаной Оробец. Кардио тренировка.

{youtube}wEn94W078rM{/youtube}

### **Описание:**

Первая тренировка, это "метаболическая" или кардио тренировка. Она состоит из двух элементов: бега и прыжков на скакалке, соотношение нагрузки 400 м бег и 50 двойных прыжков или 150 одинарных прыжков на скакалке. Всего нужно выполнить 5 кругов. Начинаем с бега, закончив дистанцию, переходим к скакалке.

Если нагрузка слишком большая э, можно начать с 3 кругов. Выполняем тренировку " по самочувствию".

Критерии времени выполнения: до 15 мин- хороший результат, до 20 мин- средний, до 25 мин- плохой.

Крышка времени / 25 мин, если за это время вы не уложились - заканчивайте выполнение тренировки.

Подписка на канал: [http://www.youtube.com/subscription\\_c...](http://www.youtube.com/subscription_c...)