

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 15 минут легко бегом(можно роллеры). Работа:3-4 раз по километру через 5-6 минут отдыха. Отрезки делать с положительным сплитом. Заминка 10 минут.

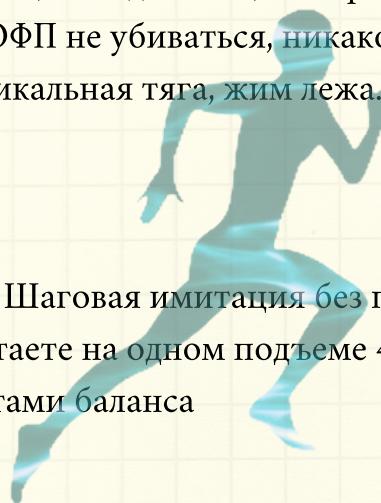
Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислялись сильно и скорость постепенно росла, т.е первые несколько отрезков нужно начать с хорошим запасом. Основная задача - научиться контролировать степень вложения, чтобы вы могли чувствовать себя и свое усилие. И второй момент - нельзя сильно убиться на последнем отрезке.

Общее время тренировки 1:10

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ROLIKI\велосипед\плавание, главное спокойно 45 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15 минут

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, никакой работы в отказ. Подтягивания, отжимания, горизонтальная\вертикальная тяга, жим лежа. Можно делать техническую работу на ролях

Общее время тренировки 1:00



СР: Разминка 15 минут спокойно. Шаговая имитация без палок конек и классика на одном подъеме(вниз пешком) и так работаете на одном подъеме 45 минут. Заминка до 1.20-25

По сути силовая на ноги с элементами баланса

Общее время тренировки 1:20

ЧТ: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

Можно велосипед\кросс\ROLIKI\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути

Общее время тренировки 0:40

ПТ: Роллеры или шаговая спокойно разминка 15 минут. Если роля, то 40 минут вдумчиво вталкиваете себя в подъемы(силовая на руках). Если шаговая, то этот час активно задавливаете палки, должны забиваться мышцы спины и трицепс. Заминка 10 минут

Работаете без повышения темпа, работа именно мышцами, не инерцией и паданием на палки

Общее время тренировки 1:05

СБ: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-85 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы. В идеале юлозить на классике и как можно больше ехать попеременным одношажным.

Общее время тренировки 1:20

ВС: отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!