

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 15 минут легко бегом(можно роллеры). Работа: 2 раза по километру через 5 минут отдыха. Далее 35 минут спокойно. Работа 2км. Заминка 15 минут.

Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно!

Особенно двушку, сильно не начинайте

Общее время тренировки 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15-20 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 1:40



Ср: Разминка 20 минут спокойно, 5 минут СБУ покатать чисто доразмяться. Далее 5 серий ускорений в тягун: (25сек+35сек). Между каждым отрезком отдых 2,5 минут. После 3й серии отбежка 10 минут спокойно. Заминка 15-20 минут

Скоростная работа больше для тонуса, сильно вкладываться не нужно, лучше делать по мягкому покрытию в тягун

Общее время тренировки 1:30

Prosto o trenirovkah

Пт: Роллеры или шаговая спокойно разминка 20 минут. Ускорения на 80%, не на все деньги 12 раз по 45 секунд через 3 минуты спокойно. После 7го ускорения откатка спокойно 10 минут. Ускорения лучше делать по разным формам рельефа. Заминка до суммарных 1.30

Сильно не выкладываться, неделя тяжелая, если накопилась усталость, то лучше уменьшить кол-во ускорений

Общее время тренировки 1:30

Сб: Разминка 15 минут бегом, 5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятие ног в висе на перекладине по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов подтягивания, заминка 10-15 минут

Круговая накопительная силовая, сильно не вкладываться, в отказ не работать, пульс не завышать.

Упражнения можно свои добавлять, главное на туже группу мышц и без весов больших и без работы в отказ.

Общее время тренировки 1:30

Вс: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!