

# Недельный тренировочный цикл

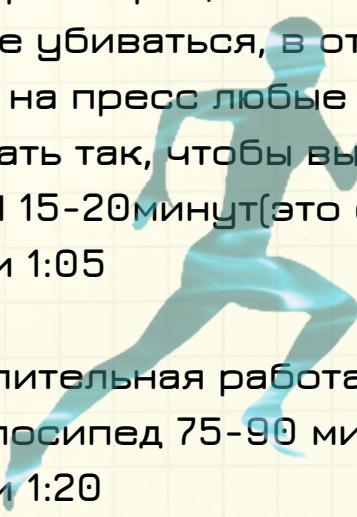
Пн: Разминка 15 минут спокойно бег\шаговая\лыжи. Темповые протяжки: 10-10-5 минут через 4 минуты пешком. Заминка 15 минут Протяжки делать с хорошим запасом, не задыхаться сильно!  
Общее время тренировки 1:00

Вт: Любая циклическая нагрузка:

бег\ролики\велосипед\плавание\лыжи, главное спокойно 45 минут и ОФП на ноги и пресс.

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. Можно сделать техническую на роллерах, но без повышения интенсивности! На ОФП не убиваться, в отказ не работать. Обычные приседания или выпады, на пресс любые скручивания или поднятие ног. Упражнения подбирать так, чтобы вы могли делать их минимум на 15 повторений. на ОФП 15-20 минут(это с отдыхом)

Общее время тренировки 1:05



Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:

лыжи\кросс\роллеры\велосипед 75-90 минут

Общее время тренировки 1:20

**Prosto o treningovkah**

Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 20 минут и 20 минут спокойно упражнения на баланс

Общее время тренировки 0:40

Пт: Кроссик\лыжи 30-40 минут спокойно и далее нужно набрать по 10 минут планки и стульчика, без разницы сколько подходов получится

Общее время тренировки 1:05

Сб: Очень длинная тренировка лыжи\кросс-поход\шаговая с палочками на 95-105 минут

Общее время тренировки 1:40

Вс: отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!