

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 20 минут легко бегом, 5 минут СБУ. 15 раз по 30 секунд ускорения в тягун по мягкому грунту. Ускорения с запасом на 70-75% и каждый четвертый максимальное ускорение, отдых 2,5 минуты, заминка 15 минут легко бегом

Небольшая работа для тонизирования ЦНС без критичных вложений. Разминка и заминка прям спокойно, без напряжения

Общее время тренировки - 1:30

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на ноги и пресс. 5 подходов по 20-25 повторений

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы мгла спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться

Общее время тренировки - 1:40

СР: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки - 1:45

ЧТ: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут и 20 минут спокойно покатать СБУ в тягун

Небольшая базовая прыжковая работа на ноги для общего силового фона

Общее время тренировки - 1:00

ПТ: Разминка 15 минут спокойно. 6 темповых отрезков по 5 минут через 5 минут очень спокойного передвижения, заминка 15 минут

На темповых участках не терпеть, просто работать в натяг, чтобы начать дышать, но не пахать, лучше делать по мягкому покрытию на умеренном рельефе

Общее время тренировки - 1:30

СБ: Разминка 15 минут бегом, 5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20 раз, 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

Общее время тренировки - 1:20

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!