

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 15 минут спокойно. 3 протяжки по 8 минут на технику утюжить, чтобы вы контролировали каждое отталкивание. Отдых между 6 минут. Заминка до суммарных 1.10

Работа в середине 4й зоны

Общее время тренировки 1:10

Вт: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45-50 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.

Общее время тренировки 1:05

Ср: Откатка спокойно 1.10

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:10

Чт: Кроссик спокойно 25 минут и на низком турнике подтягивания 10 по 10 до груди

Общее время тренировки 0:40

Пт: Разминка 15 минут спокойно. Взрывные ускорения на руках 10-13 раз по 10сек через 2 минуты медленной езды. Заминка до суммарных 1.05

Общее время тренировки 1:05

Сб: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\шаговая, главное спокойно 80 минут.

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание.

Общее время тренировки 1:20

Вс: Отдых или можно поменять местами с Сб

Если снега еще нет, то все делаем бегом или шаговую с палочками.

Хороших тренировок!