

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка спокойно 20 минут(роля\кросс\имитация) Далее 5 раз по 5 минут через 5 минут мееедленного передвижения делаете ускорения, степень вложения как если бы бежали гонку 15км. Т.е работаете умеренно, в закисление сильное не уходите. Страйтесь на кажлрм движении работать именно мышцами, не валиться на палки(если роля). Заминка до суммарных 1.30 Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно! За каждые 5 минут вы должны проезжать\пробегать +- одинаковое расстояние. В идеале найти тягун такой длинны, тогда отых будет длиннее(пока возвращаешься) это не страшно. Или равнина+ подъем\тягун, в общем минимум спусков.

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 могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, в отказ не работать, на ноги не делать никаких прыжков!

Общее время тренировки 1:40

Ср: 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 1:35

Чт: Разгрузочный день. Отых или легкий кросс 30 минут и 20 минут спокойно офф на руки и спину Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, в отказ не работать. отжимания обычные или на брусьях+подтягивания

Общее время тренировки 0:50

Пт: Разминка 20 минут легко бегом. Далее 6-7 серии по 45+25сек. Делать их конечно же в тягун, везде отых 2,5-3 минуты. Делать с запасом, можно беговую имитацию Заминка 15 минут легко бегом На ускорениях на 25 сек можно вкладываться чуть сильнее, но не максимум.

Общее время тренировки 1:20

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

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

Общее время тренировки 1:45

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!