

Недельный тренировочный цикл

ПН: Кроссик спокойно 45 минут и хорошая растяжка

Началась восстановительная неделя

Общее время тренировки 0:45

ВТ: Полный отдых

СР: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед
75-80 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

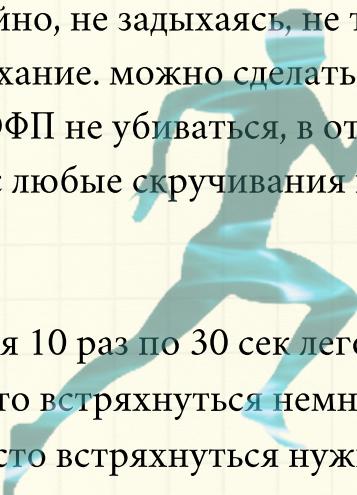
ЧТ: Роллеры или велосипед, ну или кросс спокойно 0:40 и офт на ноги и пресс
спокойно без больших вложений

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

Общее время тренировки 0:50

ПТ Разминка 15 минут. Ускорения 10 раз по 30 сек легонько в тягун, сильно вкладываться не нужно, это просто встряхнуться немножко. Заминка 10 минут
Это не развивающая работа. Просто встряхнуться нужно

Общее время тренировки 0:50

 Prosto o trenirovkah

СБ: Разминка 10 минут бегом, 4 подхода по 15 приседаний, 5 минут легко бегом, 4 подхода отжимания по 15(можно от скамьи), 5 минут легко бегом, 4 подхода поднятие ног в висе на перекладине по 10 повторений, 5 минут легко бегом, 4 подхода 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 1:05

ВС: Отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!