

Недельный тренировочный цикл

Пн: Равномерная тренировка спокойно кросс\имитация\лыжи\велосипед

Набираем спокойно объем

Общее время тренировки 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание\лыжи, главное спокойно 60 минут и ОФП на ноги и пресс.

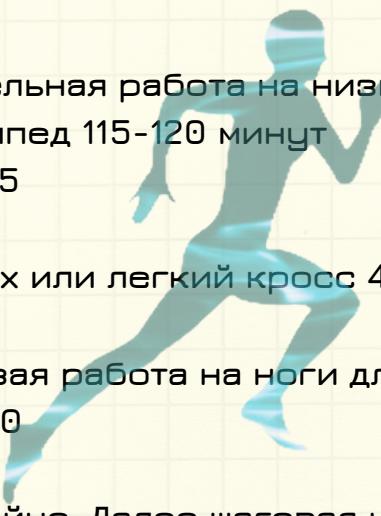
Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. можно сделать техническую на роллерах, но без повышения интенсивности! На ОФП не убиваться, в отказ не работать. Обычные приседания или выпады, на пресс любые скручивания или поднятие ног. Упражнения подбирать так, чтобы вы могли делать их минимум на 15 повторений. на ОФП 30-35минут(это с отдыхом)

Общее время тренировки 1:35

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:

лыжи\кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

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 25 минут спокойно. Далее шаговая имитация конек и классика без палок на одном подъеме, вниз пешком. И так 55 минут. Заминка 15 минут. Если лыжи, то спокойно 1.30

Общее время тренировки 1:30

Сб: 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 1:20

Вс: Любая циклическая нагрузка: лыжи\ бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!