

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 15 минут спокойно классика

-4 темповых отрезка в начале 4й зоны по 5 минут через 5 минут отдыха нога за ногу

-замиинка 10-15 минут

В идеале делать на классике, если ее нет, то сами отрезки делать чисто на руках

Общее время тренировки 1:05

Вт: Любая циклическая нагрузка: лыжи\ бег\ ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45-50 минут и ОФП на ноги и пресс. На ОФП 15-20 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. Приседания, выпады, зашагивания, стульчик

Общее время тренировки 1:10

Ср: 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

Чт: Кроссик или лыжи спокойно на 20-30 минут или отдых

Общее время тренировки 0:25

Пт: Разминка конек спокойно 15 минут -30 минут силовая на руках очень медленно вдумчиво вталкивать себя, но без большого усилия, тягуны, без крутых лбов -Замиинка 10-15 минут

Общее время тренировки 1:05

Сб: Откатка спокойно 1.20-30

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:25

Вс: Отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!