

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 15 минут

- 1 км бежите на 70% примерно

- 3 по 200м где то на 35-40сек

- 1 км бежите на 80% примерно

- 3 по 200м где то на 35-40сек

замина 10 минут, отдых между отрезками 2-4 минуты пешком

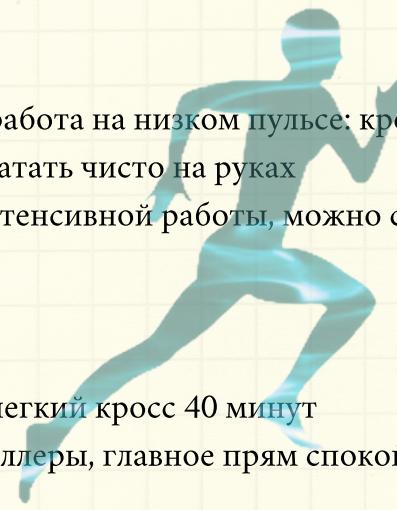
Можно хорошенько всаживать, но не выжимать все соки, если чувствуете, что скорость падает и начинаются мучения, то на заминку.

Общее время тренировки 1:00

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45 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. Можно делать техническую работу на ролях

Общее время тренировки 1:00



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

В идеале на классике и 50 минут откатать чисто на руках

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы, можно сделать техническую на роллерах, но без повышения интенсивности!

Общее время тренировки 1:20

ЧТ: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

Можно велосипед\кросс\ролики\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути

Общее время тренировки 0:40

Prosto o trenirovkah

ПТ: Разминка 15 минут спокойно шаговая имитация с палками. Далее 12 включений взрывных по 15 сек через 1,5-2 минуты. Замина 10 минут

Работа на взрыв, прокачиваем ЦНС

Общее время тренировки 1:00

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, замина 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!