

# Недельный тренировочный цикл

Пн: 1.20 кроссик\роллеры\шаговая с палочками. После первых 25 минут сделайте 8-10 включений по 25-30сек через 2,5-3 минуты. Включения больше темповые, не прям ускорения.

Нет задачи убиться, просто встряхнуться после медленной недели

Общее время тренировки 1:20

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ROLIKI\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. Отдых или легкий кросс 30 минут и 20 минут спокойно офт 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 25 минут спокойно кроссик. 50 минут имитация без палок конек и классика на одном подъеме, можно добавить выпрыгивания лягушкой. заминка до 1.30

Сейчас сбавляем со скоростными, смещение на силовые

Общее время тренировки 1:30

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\ROLIKI\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!