

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 20 минут спокойно. Скоростная работа 3 раз по 2 километра бегом и после 3 включения по 20 сек с постепенным увеличением скорости от отрезка к отрезку. На двушких не нужно выкладываться на полную, задача пробежать все три отрезка ровно. Лучше делать на стадионе 200-400м, чтобы вы могли делать отсечки. заранее посчитайте за сколько вы должны бежать каждые 200\300 или 400м. Отдых 7 минут пешком. Между короткими 2 минуты .Заминка 15 минут.

Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно!

Общее время тренировки 1:30

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\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 офф 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 20 минут легко бегом. Полувосстановительная скоростная работа. 10-12 раз по 30 сек в пол ноги в легкие тягуны через 3 минуты пешком\легко бегом. Заминка 15 минут легко бегом

Небольшая работа, больше для силового фона, поэтому важно делать на тягуне. Никакой работы на максимум. Вдумчиво вталкивать себя в подъем Разминка и заминка прям спокойно, без напряжения

Общее время тренировки 1:20

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 попперменным одношажным.

Общее время тренировки 1:45

ВС: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут
Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!