

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 20 минут легко бегом(можно роллеры). Работа:5-6 раз по километру через 5-6 минут отдыха. Отрезки делать с положительным сплитом. Заминка 15 минут.

Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислялись сильно и скорость постепенно росла, т.е первые несколько отрезков нужно начать с хорошим запасом. Основная задача - научиться контролировать степень вложения, чтобы вы могли чувствовать себя и свое усилие. И второй момент - нельзя сильно убить на последнем отрезке.

Общее время тренировки 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ROLIKI\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15-20 минут

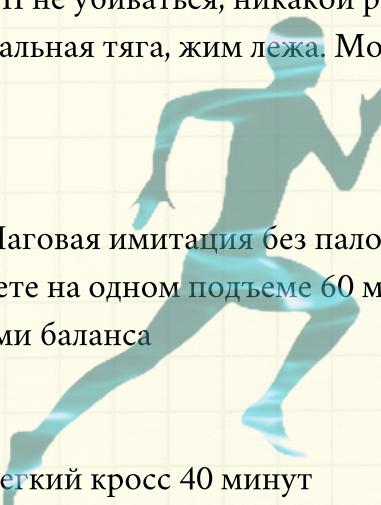
Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, никакой работы в отказ. Подтягивания, отжимания, горизонтальная\вертикальная тяга, жим лежа. Можно делать техническую работу на ролях

Общее время тренировки 1:40

Ср: Разминка 25 минут спокойно. Шаговая имитация без палок конек и классика на одном подъеме(вниз пешком) и так работаете на одном подъеме 60 минут. Заминка до 1.45-50

По сути силовая на ноги с элементами баланса

Общее время тренировки 1:45



Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

Можно велосипед\кросс\ROLIKI\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути
Общее время тренировки 0:40

Пт: Роллеры или шаговая спокойно разминка 20 минут. Если роля, то 60 минут вдумчиво вталкиваете себя в подъемы(силовая на руках). Если шаговая, то этот час активно задавливаете палки, должны забиваться мышцы спины и трицепс. Заминка 15 минут

Работаете без повышения темпа, работа именно мышцами, не инерцией и паданием на палки

Общее время тренировки 1:35

Сб: Любая циклическая нагрузка: бег\ROLIKI\велосипед\плавание, главное спокойно 90 минут.

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!

Общее время тренировки 1:30

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!