

Тренировочный план на 7 дней

- Разминка 30 минут легко бегом.
- Подтягивания(можно с резинкой) лесенка 1-2-3...и т.д.
- 20 минут кроссик спокойно и еще раз лесенка.

Прокачиваем спину, очень нужно! можно делать на низком турнике, главное сделать много, но не работать в отказ

Время тренировки - 1:35

- Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно.

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Время тренировки - 1:20

- Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Время тренировки - 1:50

- Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут и 20 минут спокойно покатать СБУ в тягун.

Небольшая базовая прыжковая работа на ноги для общего силового фона

Время тренировки - 1:00

- Классика 20 минут разминка.
- 50-60 минут силовая на руках
- Заминка 10-20 минут.

Силовую часть не превращать в темповую работу. Нельзя повышать интенсивность, важно работать именно мышцами, качественно вталкивать себя **МЫШЦАМИ!**

Время тренировки - 1:30

- 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.

Время тренировки - 1:30

- Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Время тренировки - 1:20

