

Тренировочный план на 7 дней

-Разминка 20 минут бегом.
-СБУ 5 минут и далее
-Ускорения 5 серий по (50сек+30сек) между каждым отрезком отдых 3 минуты пешком. В идеале делать на стадионе, можно и на ролях, тогда лучше на тягуне. После 3й серии спокойно 10 минут, заминка 15 минут

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

Время тренировки - 1:20

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

Время тренировки - 1:40

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

Время тренировки- 1:50

-Разгрузочный день.
-Отдых или легкий кросс 40 минут

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

Время тренировки - 0:40

- Разминка 15 минут спокойно.
- 5 минут СБУ без резких движений, как силовой фон.
- Скоростная работа 5 раз километру на границе 4й зоны, не терпеть. Отдых 6 минут пешком.
- Заминка 15-20 минут

Основная задача научиться раскладываться и контролировать степень вложения. Лучше делать на стадионе, чтобы можно было контролировать отсечки по кругам

Время тренировки - 1:30

- Роллеры разминка 20 минут спокойно.
- Силовая на руках 50-60 минут без повышения темпа.
- Заминка 10-15 минут. В идеале делать на классике. Если ролей нет, то шаговая имитация. 1.30

Вдумчиво спокойно вталкиваете себя в подъемы, должны грузиться широчайшие, трапеции и трицепс.

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

Хороших тренировок!