

# Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 15 минут спокойно. Далее темповая работа 35 минут, не более. Работа в начале 4й зоны. Заминка 10 минут спокойно

Можно сделать тренировку бегом или на ролях. Но в любом случае лучше найти ровный участок, на ролях в идеале утюжить по обычной трассе(если безопасно)

Общее время 1:05

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15 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 1:00



Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-80 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время 1:20

Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

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

Общее время 0:40 **Prosto o trenirovkah**

Пт: Разминка 15 минут. Ускорения взрывные по 12-13 секунд 12-15 раз через 2 минуты, после 9го восстановление 5 минут спокойно . Заминка 10 минут

Можно роля или беговую имитацию с палками. Если роля, то на классике

Общее время 1:05

Сб: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45-50 минут и ОФП на ноги и пресс. 5 подходов на упражнение

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! На ОФП не убиваться, в отказ не работать. Обычные приседания или выпады, на пресс любые скручивания или поднятие ног

Общее время 1:00

Вс: отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!