

# Недельный тренировочный цикл

ПН: Отдых

Лучше выдержать еще день паузы!

ВТ: Легкий кроссик 30-40 минут и офф на ноги и пресс 10 минут

буквально по 5 подходов приседания и любое скручивание, без большого напряжения

Общее время тренировки 0:45

СР: Легкий кроссик 30-40 минут и офф на руки и спину 10 минут

буквально по 5 подходов отжимания и подтягивания(можно низкие с ногами на земле), без

большого напряжения

Общее время тренировки 0:45

ЧТ: отдых

ПТ: кросс\роллеры\велосипед 60 минут

спокойно сделать циклическую нагрузку, без фанатизма

Общее время тренировки 1:00

СБ: Разминка 10 минут бегом, 5 подходов по 15 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 10-15 раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятие ног в висе на перекладине(или любое скручивание на пресс) по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов подтягивания, заминка 10 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 1:15

ВС: отдых

Хороших тренировок!