

Недельный тренировочный цикл

Пн: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:
кросс\роллеры\велосипед 70-85 минут

Началась с одной стороны разгрузочная неделя, но при этом сами тренировки будут длинные, но день через день

Общее время тренировки 1:20

Вт: Отдых

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:
кросс\роллеры\велосипед 70-85 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20



Чт: Отдых

Пт: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:
кросс\роллеры\велосипед 70-85 минут

Спокойно кросс или шаговая с палочками и каждые 20 минут 15 приседаний и 10-15 отжиманий

Общее время тренировки 1:20

Сб: отдых

Вс: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 60-70 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:05

Хороших тренировок!