

Недельный тренировочный цикл

Пн: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:
кросс\роллеры\велосипед 110-120 минут

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

Общее время тренировки 1:50

Вт: отдых

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:
кросс\роллеры\велосипед 110-120 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:50



Чт: отдых

Пт: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе с ОФП 110-120 минут

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

Общее время тренировки 1:50

Сб: отдых

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

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!