

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка спокойно 15 минут(роля\кросс\имитация) Далее 3 раза по 6 минут через 5 минут мееедленного передвижения делаете ускорения, степень вложения как если бы бежали гонку 15км. Т.е работаете умеренно, в закисление сильное не уходите. Страйтесь на каждом движении работать именно мышцами, не валиться на палки(если роля). Заминка до суммарных 1.10

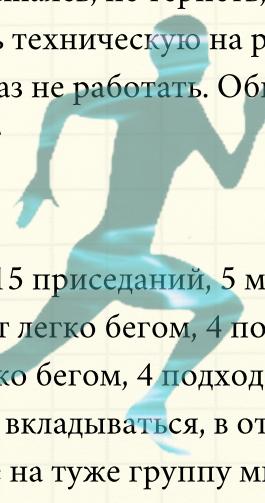
Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно! За каждые 5 минут вы должны проезжать\пробегать +- одинаковое расстояние. В идеале найти тягун такой длинны, тогда отдых будет длиннее(пока возвращаешься) это не страшно. Или равнина+подъем\тягун, в общем минимум спусков.

Общее время тренировки 1:10

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ROLики\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 тренировки 1:00



Ср: Разминка 10 минут бегом,4 подхода по 15 приседаний, 5 минут легко бегом, 4 подхода отжимания по 15(можно от скамьи), 5 минут легко бегом, 4 подхода поднятие ног в висе на перекладине по 10 повторений, 5 минут легко бегом, 4 подхода подтягивания, заминка 10-15 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 1:05

Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 20 минут и 20 минут спокойно офт на руки и спину Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, в отказ не работать. отжимания обычные или на брусьях+подтягивания

Общее время тренировки 0:40

Пт: Разминка 15 минут легко бегом. Далее 4-5 серий по 45+25сек. Делать их конечно же в тягун, везде отдых 2,5-3 минуты. Делать с запасом, можно беговую имитацию Заминка 10-15 минут легко бегом На ускорениях на 25 сек можно вкладываться чуть сильнее, но не максимум.

Общее время тренировки 1:00

Сб: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-85 минут Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы. В идеале юзозить на классике и как можно больше ехать попеременным одношажным.

Общее время тренировки 1:20

Вс: отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!