

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 20 минут спокойно. Горный бег или роллеры(конек) работа чуть выше середины 4й зоны 3 раза по 10 минут через 5-6 минут отдыха. Заминка до 1.30

Задача за одно время проезжать +- одинаковое расстояние и не идти в соревновательную скорость!

Общее время тренировки 1:35

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80 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 1:40

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:45

Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут и 20 минут спокойно покатать СБУ в тягун
Небольшая базовая прыжковая работа на ноги для общего силового фона

Общее время тренировки 1:00

Пт: Разминка 20 минут спокойно. Скоростно-силовая работа беговая имитация или на ролях. 16-20 ускорений по 12 сек через 1,5 минуты. Если роля, то часть на руках, часть на ногах, часть горным и часть под каждый шаг. Заминка до 1.30

Можно работать остро, но как почувствуете, что уже нет резкости, то лучше закончить. После 10\12 отрезка можно сделать откатку\отбежку 5 минут

Общее время тренировки 1:30

Сб: Разминка 15 минут бегом,5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятие ног в висе на перекладине по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов 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 1:20

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!