

# Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 25 минут спокойно классика

-5 темповых отрезка в начале 4й зоны по 5 минут через 5 минут отдыха нога за ногу

-заминка 15-20 минут

В идеале делать на классике, если ее нет, то сами отрезки делать чисто на руках

Общее время тренировки 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: лыжи\ бег\ ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на ноги и пресс. На ОФП 15-20 минут Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, никакой работы в отказ. Приседания, выпады, зашагивания, стульчик

Общее время тренировки 1:40

Ср: Разминка 15 минут бегом, 5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20 раз, 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 1:30

Чт: Кроссик или лыжи спокойно на 40-50 минут

Общее время тренировки 0:45

Пт: Разминка конек спокойно 25 минут -40 минут силовая на руках очень медленно вдумчиво вталкивать себя, но без большого усилия, тягуны, без крутых лбов -Заминка 15-20 минут

Общее время тренировки 1:30

Сб: Откатка спокойно 1:40-50

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:45

Вс: Откатка спокойно 1:20

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!