

Недельный тренировочный цикл

Пн: Первый 35 минут делаете шаговую имитацию спокойно, после первого часа делаете 8 включений по 30 сек беговую имитацию на 80% через 2,5 минуты шаговой. Заминка 10 минут
Начался полу восстановительный цикл после тяжелой недели!

Общее время тренировки 1:10

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\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: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-80 минут
Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

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

Общее время тренировки 0:40

Пт: Классика 10 минут разминка. СБУ 5 минут покатать для разминки. Ускорения 2 раза по километру, не убиваться, катить оба отрезка с запасом с одинаковым темпом. после 20 минут спокойно бегом и после этого еще раз ускорение 1км с такой же степенью вложения. Заминка 10 минут

Отрезки делать подконтрольно, задача пробежать все ровно, без западения скорости, чтобы каждый километр вы пробежали +- в одно время.

Общее время тренировки 1:05

Сб: 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

Вс: Отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!