

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 15 минут спокойно. Скоростная работа 3 раз по 1.2 километра бегом и после 3 включения по 20 сек с постепенным увеличением скорости от отрезка к отрезку. На длинных не нужно выкладываться на полную, задача пробежать все три отрезка ровно. Лучше делать на стадионе 200-400м, чтобы вы могли делать отсечки. заранее посчитайте за сколько вы должны бежать каждые 200\300 или 400м. Отдых 5 минут пешком. Между короткими 2 минуты .Заминка 10 минут. Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно! Общее время тренировки 1:05

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45 минут и ОФП на ноги и пресс. 5 подходов по 15-20 повторений

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, на ноги не делать никаких прыжков!

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 30 минут и 10 минут спокойно офф 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

Prosto o trenirovkah

ПТ: Разминка 15 минут легко бегом. Полувосстановительная скоростная работа. 10 раз по 30 сек в пол ноги в легкие тягуны через 2 минуты пешком\легко бегом. Заминка 10 минут легко бегом Небольшая работа, больше для силового фона, поэтому важно делать на тягуне. Никакой работы на максимум. Вдумчиво вталкивать себя в подъем Разминка и заминка прям спокойно, без напряжения Общее время тренировки 1:00

СБ: Отдых или можно поменять местами с ВС

ВС: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 60 минут Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:00

Хороших тренировок!