

# Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 15 минут легко бегом(можно роллеры). Работа: 2 раза по километру через 5 минут отдыха. Далее 15 минут спокойно. Работа 1,5км. Заминка 10 минут.

Задача подконтрольно пробежать все отрезки, чтобы вы не закислились и скорость не упала сильно!

Особенно двушку, сильно не начинайте

Общее время тренировки 1:05

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 45 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15 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. Подтягивания, отжимания, горизонтальная\вертикальная тяга, жим лежа. Можно делать техническую работу на ролях

Общее время тренировки 1:00

Ср: Разминка 15 минут спокойно, 5 минут СБУ покатать чисто доразмяться. Далее 4 серии ускорений в тягун: (25сек+35сек). Между каждым отрезком отдых 2,5 минут. После 3й серии отбежка 5 минут спокойно. Заминка 10 минут

Скоростная работа больше для тонуса, сильно вкладываться не нужно, лучше делать по мягкому покрытию в тягун

Общее время тренировки 1:00



Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

Можно велосипед\кросс\ролики\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути

Общее время тренировки 0:40

**Prosto o treningovkah**

Пт: Роллеры или шаговая спокойно разминка 15 минут. Ускорения на 80%, не на все деньги 8 раз по 45 секунд через 3 минуты спокойно. После 5го ускорения откатка спокойно 7 минут. Ускорения лучше делать по разным формам рельефа. Заминка до суммарных 1.10

Сильно не выкладываться, неделя тяжелая, если накопилась усталость, то лучше уменьшить кол-во ускорений

Общее время тренировки 1:10

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!**