

Недельный тренировочный цикл

Пн: 1.00 кроссик\роллеры\шаговая с палочками. После первых 20 минут сделайте 8-10 включений по 25-30сек через 2,5-3 минуты. Включения больше темповые, не прям ускорения. Нет задачи убиться, просто встряхнуться после медленной недели
Общее время тренировки 1:00

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: 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

Prosto o treningovkah

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

Пт: Разминка 15 минут спокойно кроссик. 40 минут имитация без палок конек и классика на одном подъеме, можно добавить выпрыгивания лягушкой. заминка 10-15минут

Сейчас сбавляем со скоростными, смещение на силовые

Общее время тренировки 1:05

Сб: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-85 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы. В идеале юзозить на классике и как можно больше ехать попеременным одношажным.

Общее время тренировки 1:20

Вс: отдых или можно поменять местами с СБ

Хороших тренировок!