

Недельный тренировочный цикл

Пн: Равномерная тренировка спокойно кросс\имитация\лыжи\велосипед

Набираем спокойно объем

Общее время тренировки 1:05

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание\лыжи, главное спокойно 30 минут и ОФП на ноги и пресс.

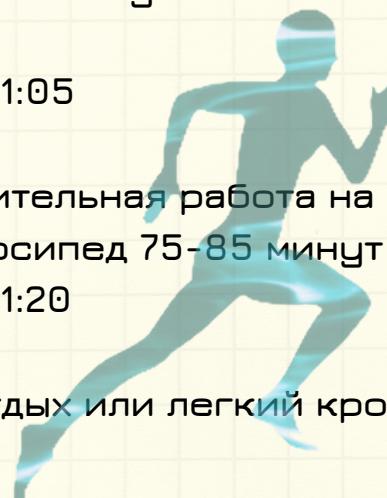
Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. можно сделать техническую на роллерах, но без повышения интенсивности! На ОФП не убиваться, в отказ не работать. Обычные приседания или выпады, на пресс любые скручивания или поднятие ног. Упражнения подбирать так, чтобы вы могли делать их минимум на 15 повторений. на ОФП 30-35минут(это с отдыхом)

Общее время тренировки 1:05

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:

лыжи\кросс\роллеры\велосипед 75-85 минут

Общее время тренировки 1:20



Чт: Развгруженочный день. Отдых или легкий кросс 20 минут и 20 минут спокойно

упражнения на баланс

Общее время тренировки 0:40

Rgoso o trenirovkah

Пт: Разминка 15 минут спокойно. Далее шаговая имитация конек и классика без палок на одном подъеме, вниз пешком. И так 35 минут.

Заминка 10 минут. Если лыжи, то спокойно 1.30

Общее время тренировки 1:00

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!