

Недельный тренировочный цикл

ПН: Кроссик спокойно 75 минут и хорошая растяжка
Началась восстановительная неделя
Общее время тренировки 1:30

ВТ: Полный отдых

СР: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут
Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы
Общее время тренировки 1:45

ЧТ: Роллеры или велосипед, ну или кросс спокойно 1.15 и офф на ноги и пресс спокойно без больших вложений

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 1:25

ПТ: Разминка 20 минут. Ускорения 10 раз по 30 сек легонько в тягун, сильно вкладываться не нужно, это просто встряхнуться немножко. Заминка 20 минут
Это не развивающая работа. Просто встряхнуться нужно
Общее время тренировки 1:20

СБ: Разминка 15 минут бегом, 5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20 раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятие ног в висе на перекладине по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов подтягивания, заминка 10-15 минут
Круговая накопительная силовая, сильно не вкладываться, в отказ не работать, пульс не завышать.

Общее время тренировки 1:20

Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут
ВС Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы
Общее время тренировки 1:20

Хороших тренировок!