

Тренировочный план на 7 дней

Отдых

Лучше выдержать еще день паузы!

Легкий кроссик 30-40 минут и офп на ноги и пресс 10 минут

Буквально по 5 подходов приседания и любое скручивание, без большого напряжения

Легкий кроссик 30-40 минут и офп на руки и спину 10 минут

Буквально по 5 подходов отжимания и подтягивания(можно низкие с ногами на земле) , без большого напряжения

Отдых

Кросс\роллеры\велосипед 60 минут

Спокойно сделать циклическую нагрузку, без фанатизма

Разминка 10 минут бегом, 5 подходов по 15 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 10-15раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятие ног в вися на перекладине(или любое скручивание на пресс) по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов подтягивания, заминка 10 минут

Круговая накопительная силовая, сильно не вкладываться, в отказ не работать, пульс не завышать. Упражнения можно свои добавлять, главное на ту же группу мышц и без весов больших и без работы в отказ.

Отдых

Хороших тренировок!