

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 20 минут спокойно. Темповая работа имитация или роллеры(лучше классика). Если роллеры, то делать все на руках. Темповая: 25мин-5мин отдых-20мин. Заминка 15-20 минут. Темповая работа делается на границе 3-4 зон, разгоняться сильно не нужно.
Общее время тренировки 1:35

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80 минут и ОФП наноги 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 1:30

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

ЧТ: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут и 20 минут спокойно покатать СБУ в тягун
Небольшая базовая прыжковая работа на ноги для общего силового фона
Общее время тренировки 1:00
ПТ: Классика 20 минут разминка. СБУ 5 минут покатать для разминки. Ускорения 2 по 60сек, 2 по 40сек, 2 по 20сек и так 2 раза. Отдых везде 2-3 минуты. Заминка 15 минут
Отрезки делать подконтрольно, задача пробежать все ровно, без западения скорости
Общее время тренировки 1:30

СБ: Разминка 15 минут бегом,5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20раз, 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. Упражнения можно свои добавлять, главное на туже группу мышц и без весов больших и без работы в отказ.
Общее время тренировки 1:20

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

Хороших тренировок!