

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 20 минут спокойно бегом.

Далее сбу по кругу катаете 20 минут + 3 ускорения по 30сек через 2 минуты отдыха и так 2 раза(без разминки)

Заминка 15-20 минут. Если уже снег, то 1.30 спокойно

Работа больше силовая по сути

Общее время 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: лыжи\ бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на руки и спину. На ОФП 15-20 минут

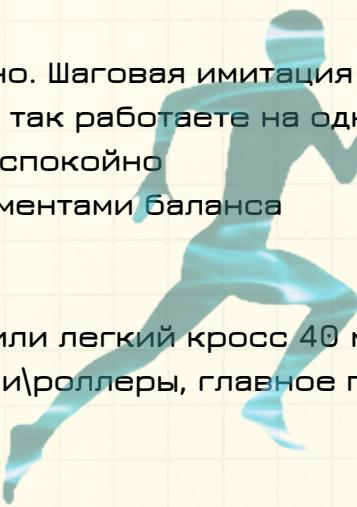
Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, никакой работы в отказ. Подтягивания, отжимания, горизонтальная\вертикальная тяга, жим лежа. Можно делать техническую работу на ролях

Общее время 1:40

Ср: Разминка 25 минут спокойно. Шаговая имитация без палок конек и классика на одном подъеме(вниз пешком) и так работаете на одном подъеме 60 минут. Заминка до 1.45-50. Если уже снег, то 1.45 спокойно

По сути силовая на ноги с элементами баланса

Общее время 1:45



Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 40 минут

Можно велосипед\кросс\ролики\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути

Общее время 0:40

Пт: Роллеры или шаговая спокойно разминка 20 минут. Если роля, то 60 минут вдумчиво вталкиваете себя в подъемы(силовая на руках).если лыжи, то на руках 25 и на ногах 25минут Если шаговая, то этот час активно задавливаете палки, должны забиваться мышцы спины и трицепс. Заминка 15 минут
Работаете без повышения темпа, работа именно мышцами, не инерцией и паданием на палки

Общее время 1:35

Сб: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 90 минут.

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!

Общее время 1:30

Вс: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время 1:20

Хороших тренировок!