

Недельный тренировочный цикл

Пн: Шаговая имитация\кросс или лыжи спокойно, просто набираем общий объем.

Общее время время 1:25

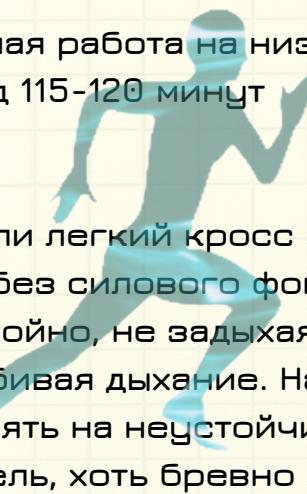
Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 60 минут. Силовая на низком турнике, делаем низкие подтягивания(ноги на полу)строго держать тело прямым, дотягиваться грудью на турника. Если не получается, то встать чуть выше, будет чуть легче, но зато полная амплитуда. и так подтягиваетесь много подходов, сколько получится по 5-7 повторений, но не до самого отказа

Общее время время 1:30

Ср: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:

лыжи\кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

Общее время время 1:40



Чт: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 30 минут и 20 минут спокойно упражнения на баланс, только без силового фона

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На балансе не делать статики, планок и т.д именно умение стоять на неустойчивой платформе. Можно использовать полусферу, гантель, хоть бревно полукруглое или круглое)

Общее время время 0:50

Presto o treningovkah

Пт: Разминка 20 минут спокойно шаговая имитация или лыжи. Далее работаете так же спокойно 50 минут и каждые 5 минут делаете максимально взрывное ускорения беговой имитации, классики или просо на руках. заминка до 1.30

Общее время время 1:30

Сб: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе:

кросс\роллеры\велосипед 100-105 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы.

Общее время время 1:45

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

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время время 1:20

Хороших тренировок!