

# Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 20 минут спокойно. Далее темповая работа 45 минут, не более. Работа в начале 4й зоны. Заминка 20 минут спокойно

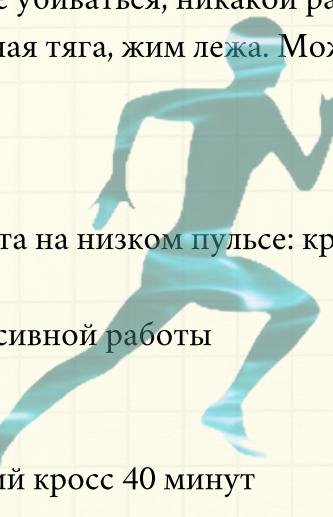
Можно сделать тренировку бегом или на ролях. Но в любом случае лучше найти ровный участок, на ролях в идеале утюжить по обычной трассе(если безопасно). Начните с большим запасом, чтобы не закислиться к концу, нет задачи дойти до терпежки. Ну и если на ролях, то лучше на тяжелых для силового фона

Общее время тренировки 1:25

Вт: Любая циклическая нагрузка: 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 тренировки 1:40



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

Можно велосипед\кросс\ролики\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути  
Общее время тренировки 0:40

Пт: Разминка 20 минут. Ускорения взрывные по 12-13 секунд 16-20 раз через 2 минуты, после 12го восстановление 5 минут спокойно . Заминка 15 минут

Можно роля или беговую имитацию с палками. Если роля, то на классике

Общее время тренировки 1:30

Сб: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 90 минут и ОФП на ноги 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 1:40

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!**