

Недельный тренировочный цикл

Пн: Первый час делаете шаговую имитацию спокойно, после первого часа делаете 8 включений по 30 сек беговую имитацию на 80% через 2,5 минуты шаговой. Заминка 15 минут

Начался полу восстановительный цикл после тяжелой недели!

Общее время тренировки 1:35

Вт: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80 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 1:30

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: кроссики 20 минут разминка. СБУ 5 минут покатать для разминки. Ускорения 2 раза по километру через 10 минут спокойно, не убиваться, катить оба отрезка с запасом с одинаковым темпом. после 20 минут спокойно бегом и после этого еще раз ускорение 1км с такой же степенью вложения. Заминка 15 минут

Отрезки делать подконтрольно, задача пробежать все ровно, без западения скорости, чтобы каждый километр вы пробежали +- в одно время.

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!