

# Тренировочный план на 7 дней

1  
-Разминка 20 минут шаговая имитация. Темповая работа беговая имитация с палками 2 раза по 25 минут через 5 минут отдыха. Работать на границей 3й зоны. Заминка 15-20 минут

Делать все с полным контролем,, не терпеть, задавливать палки, забиваться должен трицепс, широчайшие и трапеции.

2  
-Любая циклическая нагрузка:  
бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 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

3  
-Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

4  
-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

5  
-Разминка 20 минут. ускорения:  
60сек+50сек+40сек+30сек+20сек+30сек+40сек+50сек+60сек. Делать с запасом, лучше не стадионе или в тягун. Можно и на ролях, тогда лучше на классике на руках. отдых 2-3 минуты нога за ногу. Заминка 15 минут

Вариативная работа, в идеале на классике отработать в тягун

6  
-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 завывать.

7  
-Любая циклическая нагрузка:  
бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

## Хороших тренировок!