

Тренировочный план на 7 дней

- Добавить основной текст
Разминка 20 минут спокойно. Скоростная работа 5 раз по километру. делать с постепенным увеличением скорости. Лучше делать на стадионе 200-400м, чтобы вы могли делать отсечки. заранее посчитайте за сколько вы должны бежать каждые 200\300 или 400м. Отдых 6 минут пешом. Заминка 15-20 минут.

- Любая циклическая нагрузка:
бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут и ОФП на ноги и пресс. 5 подходов по 20-25 повторений

- Разминка 15 минут бегом, 5 подходов по 20 приседаний, 5 минут легко бегом, 5 подходов отжимания по 20 раз, 5 минут легко бегом, 5 подходов поднятия ног в висе на перекладине по 10-15 повторений, 5 минут легко бегом, 5 подходов подтягивания, заминка 10-15 минут

- Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 30 минут и 20 минут спокойно оФП на руки и спину

- Разминка 20 минут легко бегом. Полувосстановительная скоростная работа. 10-12 раз по 30 сек в пол ноги в легкие тягуны через 3 минуты пешком\легко бегом. Заминка 15 минут легко бегом

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

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

Для примера. Я бегу 3 км чуть из 10 сейчас. Работу делал на стадионе 333м. Планировал начать на 3.30-40, значит каждый круг должен бежать 1.10-1.3. В итоге постепенно увеличивал скорость и считал отсечки на каждом круге: 3.33 - 3.27 - 3.22 - 3.16 - 3.10. Вам нужно заранее все рассчитать по своим результатам и четко сдержанно катить каждый новый отрезок с полным самоконтролем

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, в отказ не работать, на ноги не делать никаких прыжков!

Круговая накопительная силовая, сильно не вкладываться, в отказ не работать, пульс не завышать. Упражнения можно свои добавлять, главное на ту же группу мышц и без весов больших и без работы в отказ.

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться, в отказ не работать. отжимания обычные или на брусьях+подтягивания

Небольшая работа, больше для силового фона, поэтому важно делать на тягуне. Никакой работы на максимум. Вдумчиво вталкивать себя в подъем Разминка и заминка прям спокойно, без напряжения

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы. В идеале юлозить на классике и как можно больше еахть попеременным одношажным.

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Хороших тренировок!