

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 15 минут

-1 км бежите на 70% примерно

- 3 по 200м где то на 35-40сек

-1 км бежите на 80% примерно

- 3 по 200м где то на 35-40сек

-1 км бежите на 85% примерно

замиинка 15 минут

отдых между отрезками 2-4 минуты пешком

Можно хорошенько всаживать, но не выжимать все соки, если чувствуете, что скорость падает и начинаются мучения, то на замиинку.

Общее время тренировки 1:30

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. В идеале на классике и 50 минут откатать чисто на руках

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы, можно сделать техническую на роллерах, но без повышения интенсивности!

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 спокойно шаговая имитация с палками. Далее 15-20 включений взрывных по 15 сек через 1,5-2 минуты. Замиинка 15 минут

Работа на взрыв, прокачиваем ЦНС

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, замиинка 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 1:30

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!