

Недельный тренировочный цикл

ПН: Разминка 15 минут легко бегом. 12 раз по 30 секунд ускорения в тягун по мягкому грунту. Ускорения с запасом на 70-75% и каждый четвертый максимальное ускорение, отдых 2,5 минуты, заминка 15 минут легко бегом

Небольшая работа для тонизирования ЦНС без критичных вложений. Разминка и заминка прям спокойно, без напряжения

Общее время тренировки - 1:05

ВТ: Любая циклическая нагрузка: бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 50 минут и ОФП на ноги и пресс. 4 подхода по 15-20 повторений

Циклическую часть делать спокойно, не задыхаясь, не терпеть, так, чтобы вы могли спокойно говорить, не сбивая дыхание. На ОФП не убиваться

Общее время тренировки - 0:55

СР: Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 75-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки - 1:20

ЧТ: Разгрузочный день. Отдых или легкий кросс 30 минут

Общее время тренировки - 0:30

Prosto o trenirovkah

ПТ: Разминка 15 минут спокойно. 4 темповых отрезка по 5 минут через 5 минут очень спокойного передвижения, заминка 15 минут

На темповых участках не терпеть, просто работать в натяг, чтобы начать дышать, но не пахать, лучше делать по мягкому покрытию на умеренном рельефе

Общее время тренировки - 1:05

СБ: Отдых или можно поменять местами с пятницей

ВС: Разминка 10 минут бегом, 4 подхода по 15 приседаний, 5 минут легко бегом, 4 подхода отжимания по 15(можно от скамьи), 5 минут легко бегом, 4 подхода поднятие ног в висе на перекладине по 10 повторений, 5 минут легок бегом, 4 подхода подтягивания, заминка 10-15 минут

Круговая накопительная силовая

Общее время тренировки - 1:05

Хороших тренировок!