

# Тренировочный план на 7 дней

- Разминка 20 минут бегом.
- СБУ 5 минут и далее:
- Ускорения 5 серий по (50сек+30сек), между каждым отрезком отдых 3 минуты пешком. В идеале делать на стадионе, можно и на ролях, тогда лучше на тягуне. После 3й серии спокойно 10 минут, заминка 15 минут.
- Любая циклическая нагрузка:
- бег\ролики\велосипед\плавание, главное спокойно 80-90 минут.
- ОФП на руки и спину. На ОФП 15-20 минут.

## Время тренировки - 1:40

- Низкоинтенсивная длительная работа на низком пульсе: кросс\роллеры\велосипед 115-120 минут. В идеале на классике, и 50 минут откатать чисто на руках.

- Разгрузочный день.
- Отдых или легкий кросс 40 минут.

## Время тренировки - 0:40

- Разминка 15 минут спокойно.
- 5 минут СБУ без резких движений, как силовой фон.
- Скоростная работа 5 раз по километру на границе 4й зоны, не терпеть. Отдых 6 минут пешком.
- Заминка 15-20 минут.
- Роллеры разминка 20 минут спокойно.
- Силовая на руках 50-60 минут без повышения темпа.
- Заминка 10-15 минут. В идеале делать на классике. Если ролей нет, то шаговая имитация.

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

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

## Время тренировки - 1:20

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.

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

## Время тренировки- 1:50

Можно велосипед\кросс\ролики\роллеры, главное прям спокойно, это не тренировка по сути.

Основная задача - научиться раскладываться и контролировать степень вложения. Лучше делать на стадионе, чтобы можно было контролировать отсечки по кругам.

## Время тренировки - 1:30

Вдумчиво спокойно вталкиваете себя в подъемы, должны грузиться широчайшие, трапеции и трицепс.

## Время тренировки - 1:30

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы.

## Время тренировки - 1:20

# Хороших тренировок!