

Недельный тренировочный цикл

Пн: Разминка 25 минут спокойно. 3 растяжки по 10 минут на технику утюжить, чтобы вы контролировали каждое отталкивание. Отдых между 6 минут. Заминка до суммарных 1.30

Работа в середине 4й зоны

Общее время тренировки 1:30

Вт: Любая циклическая нагрузка: лыжи\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.

Общее время тренировки 1:40

Ср: Откатка спокойно 1.20

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Чт: Кроссик спокойно 50 минут и на низком турнике подтягивания 10 по 10 до груди

Общее время тренировки 1:05

Пт: Разминка 25 минут спокойно. Взрывные ускорения на руках 15-17 раз по 10сек через 2 минуты медленной езды. Заминка до суммарных 1.35

Общее время тренировки 1:35

Сб: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\шаговая, главное спокойно 100 минут.

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

Общее время тренировки 1:40

Вс: Любая циклическая нагрузка: лыжи\бег\шаговая, главное спокойно 80-90 минут

Спокойно набираем объем низкоинтенсивной работы

Общее время тренировки 1:20

Если снега еще нет, то все делаем бегом или шаговую с палочками.

Хороших тренировок!