

Бегом в лето!  
Новый беговой  
сезон  
или начало жизни  
в беге

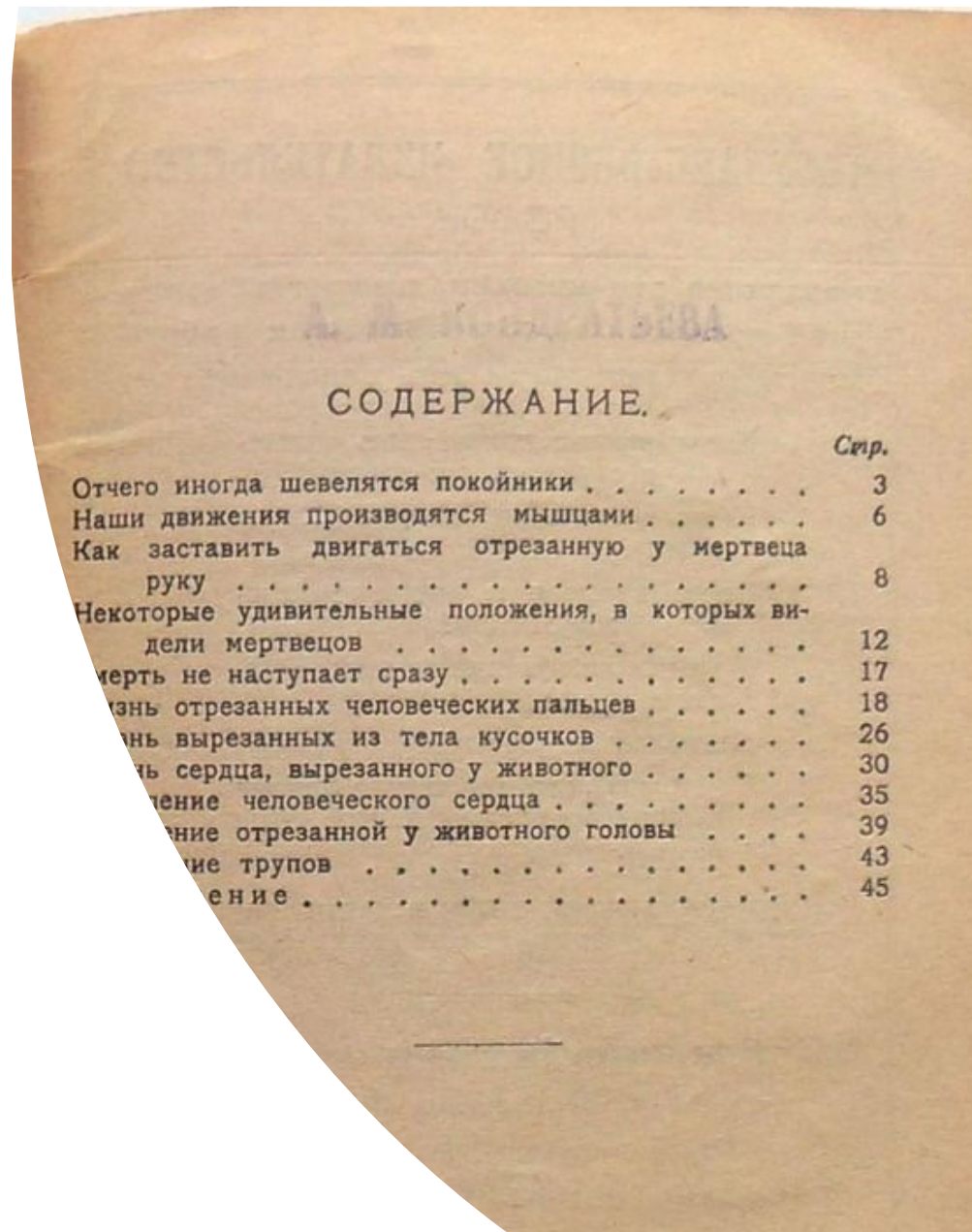
---



# Краткое содержание

---

- **Зачем?**
  - Мотивация
  - Цель или процесс
  - Хочу и надо
- **Как?**
  - Где?
  - В чем?
  - С кем?
  - Когда?
  - Сколько?
  - ...
- **Что мешает  
и почему не получается**
- Любые ответы на любые вопросы



# Зачем бежать?

- Мотивация

- Цель или процесс

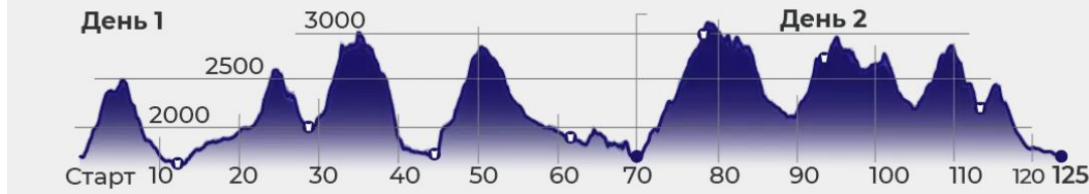
- **Цель: SMART** (специфично, измеримо, трудно, реалистично, известно когда)  
e.g.: Arkhyz X Run Stage 125, 125 km, 9100 m D+, 03-04.07.2021

Я хо  
Нане

• Г  
Л

**STAGE 125**

125 km 9100d+



## Зачем бежать?

---

- Мотивация
  - Цель или процесс
    - **Процесс:**
      - Наполнен смыслом для исполнителя
      - Придает жизни вкус и запах
      - Рождает эмоции



# Зачем бежать?

- Мотивация
  - Цель или процесс
  - Хочу или надо



# Как (снова) начать бегать?

- Метод ВСС  
800 метров в 3 кр  
чем полчаса пои  
Google/Yandex/...
- Где угодно   
Автомобили, соб  
бегуны...  
Температура, ос
- В любой «тип  
– **NB: в бегово**  
**покупка бег**  
Синтетика рули  
Покупайте крос
- В компании и  
после еды или
- Самостоятел



GIVING UP SMOKING  
IS THE EASIEST  
THING IN THE  
WORLD.  
I KNOW BECAUSE I'VE  
DONE IT THOUSANDS  
OF TIMES.

С  
удовольствием!

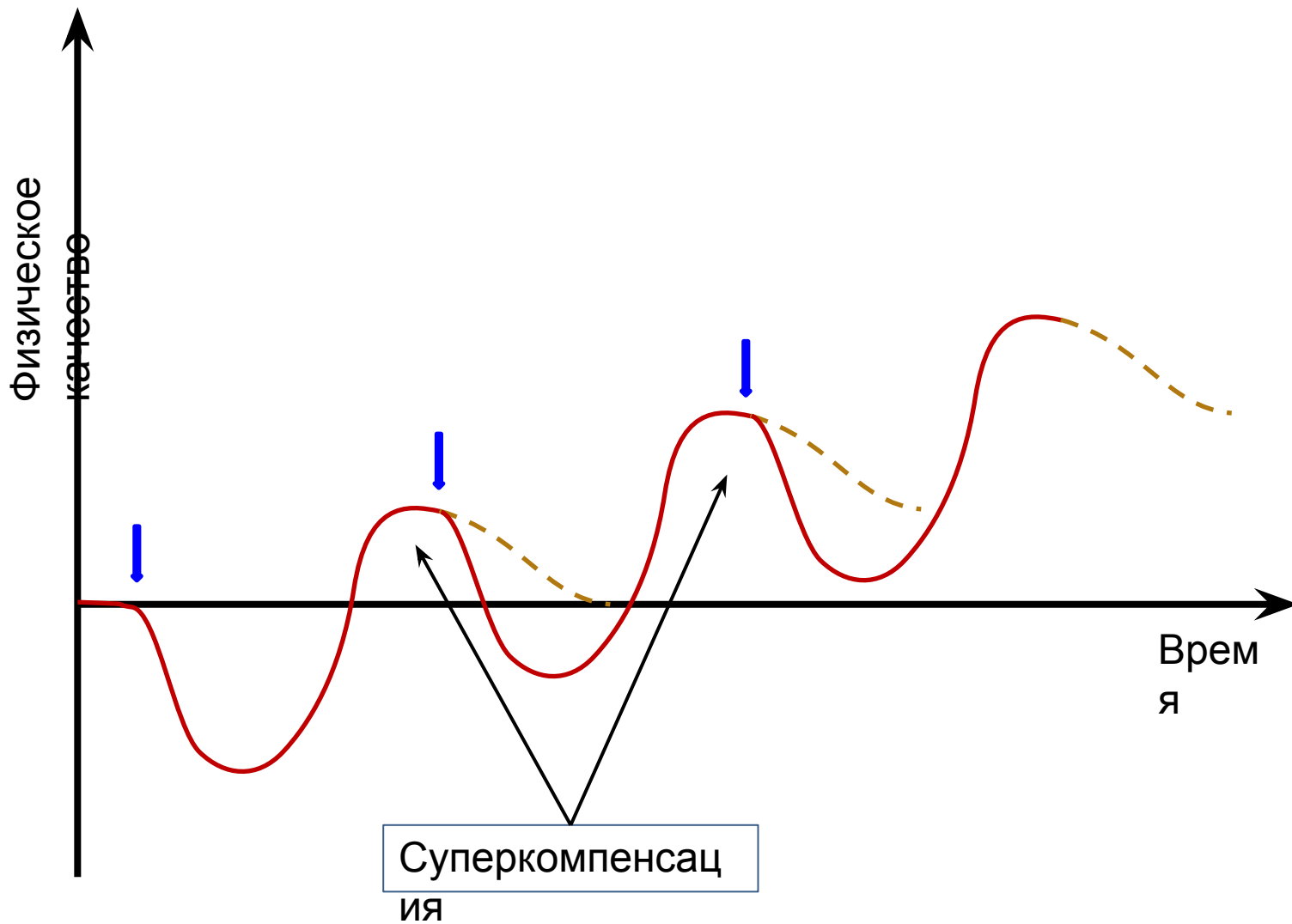
# Принципы спортивной тренировки

- Целенаправленность/специфичность:  
тренировочные нагрузки должны быть направлены на развитие нужных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость)
- Адекватность/перегрузка:  
нагрузки должны быть достаточными для запуска механизмов адаптации, но не вызывать истощения
- Прогрессивность:  
от малых нагрузок к большим, от простых упражнений к сложным
- Регулярность
- Вариативность
- Безопасность

«Какое средство тренировки лучше всего подходит отдельному спортсмену, в организме которого мы хотим вызвать заданный биологический сигнал, приводящий к специфическим адаптациям, которые, в свою очередь, приводят к улучшению спортивного результата?»

*(Arcelli, Canova, 1999)*

# Принципы спортивной тренировки





# Виды/методы беговой тренировки

«...из бесчисленного на первый взгляд разнообразия беговых тренировок, сфокусированная подготовка сводится всего лишь к пяти видам:

- (1) короткая быстрая скоростная работа для повышения частоты бегового шага и улучшения техники бега;
- (2) более длительные повторения продолжительностью от 2 до 6 минут в соревновательном темпе на 3-5 км для увеличения максимального потребления кислорода;
- (3) темповый бег продолжительностью 20-40 минут в соревновательном темпе на 15 км, позволяющий бежать относительно быстро и долго без существенного накопления молочной кислоты;
- (4) длительный бег для совершенствования выносливости; и
- (5) легкий восстановительный бег, дающий возможность во время интенсивных тренировок работать с полной отдачей...»

*(Фитзингер, Дуглас, 2007).*

# Виды/методы беговой тренировки

## (для начинающих)

- (5) легкий (восстановительный) бег;

Общая  
выносливость

- (1) короткая быстрая скоростная СБУ + Силовые упражнения + работа;

Сила + Техника

- (4) длительный бег;

Общая  
выносливость

- (3) темповый бег 20-40 минут в ... темпе «на 15 км»;

ПАНО

- (2) ...повторения продолжительностью от 2 до 6 минут в ... темпе «на 3 км»;

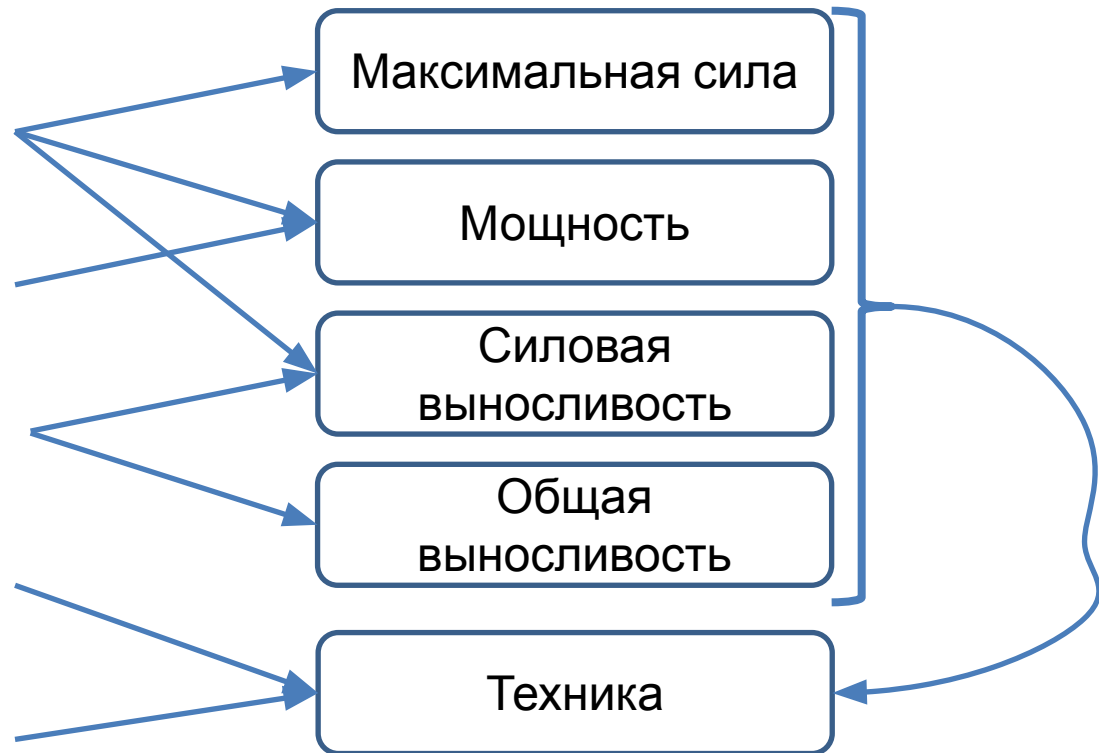
МПК

**Что-то я не видел начинающих, которые все это так делают**

**Пусть спортсмены и их тренеры себе мозги ломают**

# Специфика беговых тренировок

- Сила
- Скорость/быстрота
- Выносливость
- Гибкость
- Координация
- Лень



# Построение плана тренировок

## Общие соображения

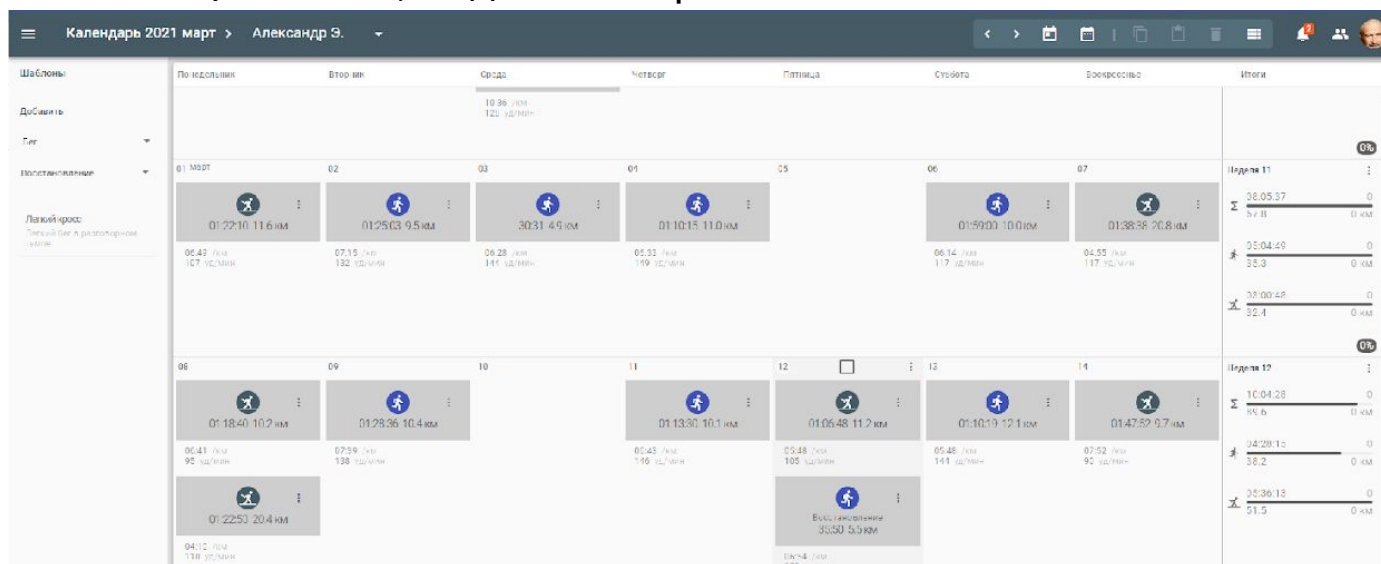
- **Цель** (дистанция, дата, результат...)
- Тренировок в неделю: 4-6;
- Тяжелые (интенсивные) нагрузки в неделю: 1;
- Длительный бег, в месяц (чаще в выходные): 1-2;
- Самая длинная тренировка недели от недельного объема: <30%;
- Еженедельный прирост нагрузки: 10%;
- Отдых/разгрузка: раз в 2-4 нед

# Построение плана тренировок

## Периодизация «большого» цикла

В обратном порядке, отсчет от целевого старта

- Предстартовая разгрузка и отдых 2 нед 20.06-03.07.2021
- Специфическая подготовка 2 («качество») 4 нед 23.05-19.06.2021  
интенсивный бег по рельефу, подъем/спуск, среднегорье
- Специфическая подготовка 1 («объём») 7 нед 01.04-22.05.2021  
длительный бег по рельефу, подъем/спуск, среднегорье
- Базовая подготовка + сила 13 нед 09.01-31.03.2021  
лыжный сезон, качалка, медленные кроссы



# Построение плана тренировок

## Периодизация «среднего» цикла

- Продолжительность 4 нед;
- Распределение нагрузки по неделям  $1 < 2 < 3$ ;
- Прирост нагрузки за неделю 10%
- Пиковая нагрузка 3 недели контрольная тренировка или соревнования;
- Отдых/восстановление  $4 < 3$ ;

# Построение плана тренировок

## Периодизация «малого» цикла

- Продолжительность 7 дней;
- Хотя бы 1 день отдыха! (лучше после длительной);
- Тяжелых (интенсивных) тренировок в неделю 1;
- Чередование тяжелых и легких тренировок;
- Короткие скоростные  длинные темповые;
- СБУ + силовые упражнения + ОФП хотя бы 1 раз в неделю!

Cycle 1															
	#/VALUE!	TPS	FC		#/VALUE!	TPS	FC		#/VALUE!	TPS	FC		#/VALUE!	TPS	FC
LUN.	50' ENDURANCE	#/VALUE!	135	LUN.	60' ENDURANCE	#/VALUE!	135	LUN.	60' ENDURANCE	#/VALUE!	135	LUN.	REPOS		
MAR.	30' END+VMA 2x (6x30"/30")/4'récup	119	165	MAR.	30' END+VMA 2x (8x30"/30")/4'récup	119	165	MAR.	30' END+VMA 2x (5x60"/60")/4'récup	238	165	MAR.	30' END+VMA 2x (7x30"/30")/4'récup	119	165
MER.	45' END+EDUCATIFS	#/VALUE!	135	MER.	30'ECH+8X600M RECUP 1' 30"	#/VALUE!	156	MER.	30'ECH+7X800M RECUP 2'	#/VALUE!	156	MER.	60' ENDURANCE	#/VALUE!	135

# Что мешает и почему не получается

## Список отмазок

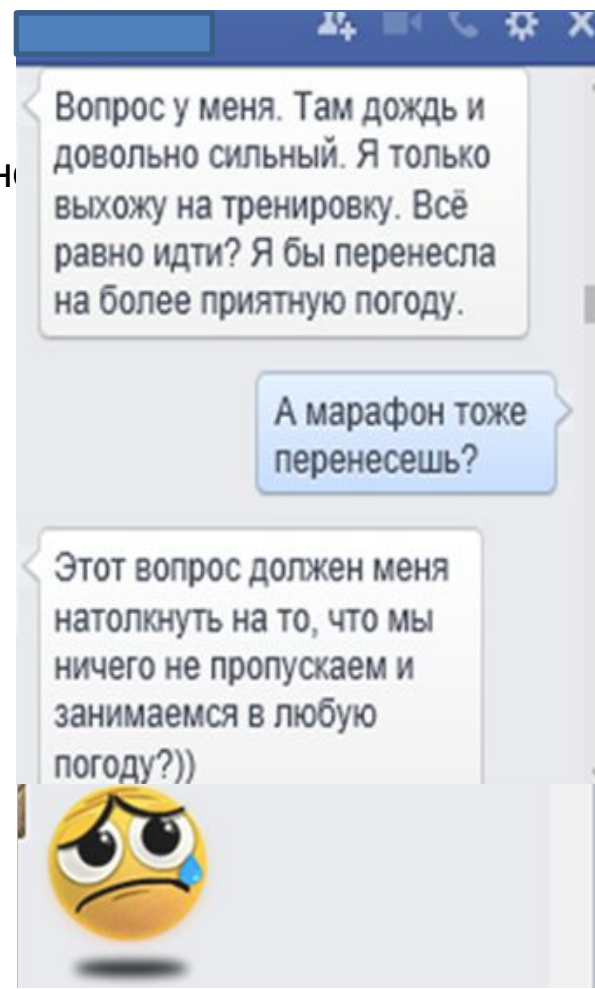
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



# Что мешает и почему не получается

- Переоценка возможностей  
«на десять тыщ рванул как на пятьсот»
- Болезнь/травма/перетрен  
правило «трёх дней»  
чем ближе к старту случаются неприятности, тем они опаснее
- Попытки компенсации пропущенного  
наказывая себя, причиняешь себе вред
- Отвлечение на краткосрочные цели  
«драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота»
- Потеря мотивации/смена приоритетов
- Лень

**Может, все-таки удовольствие от процесса не хуже радости достижения цели?**



А сейчас

**Любые ответы  
на любые  
вопросы!**



[a.elkonin@mail.ru](mailto:a.elkonin@mail.ru)