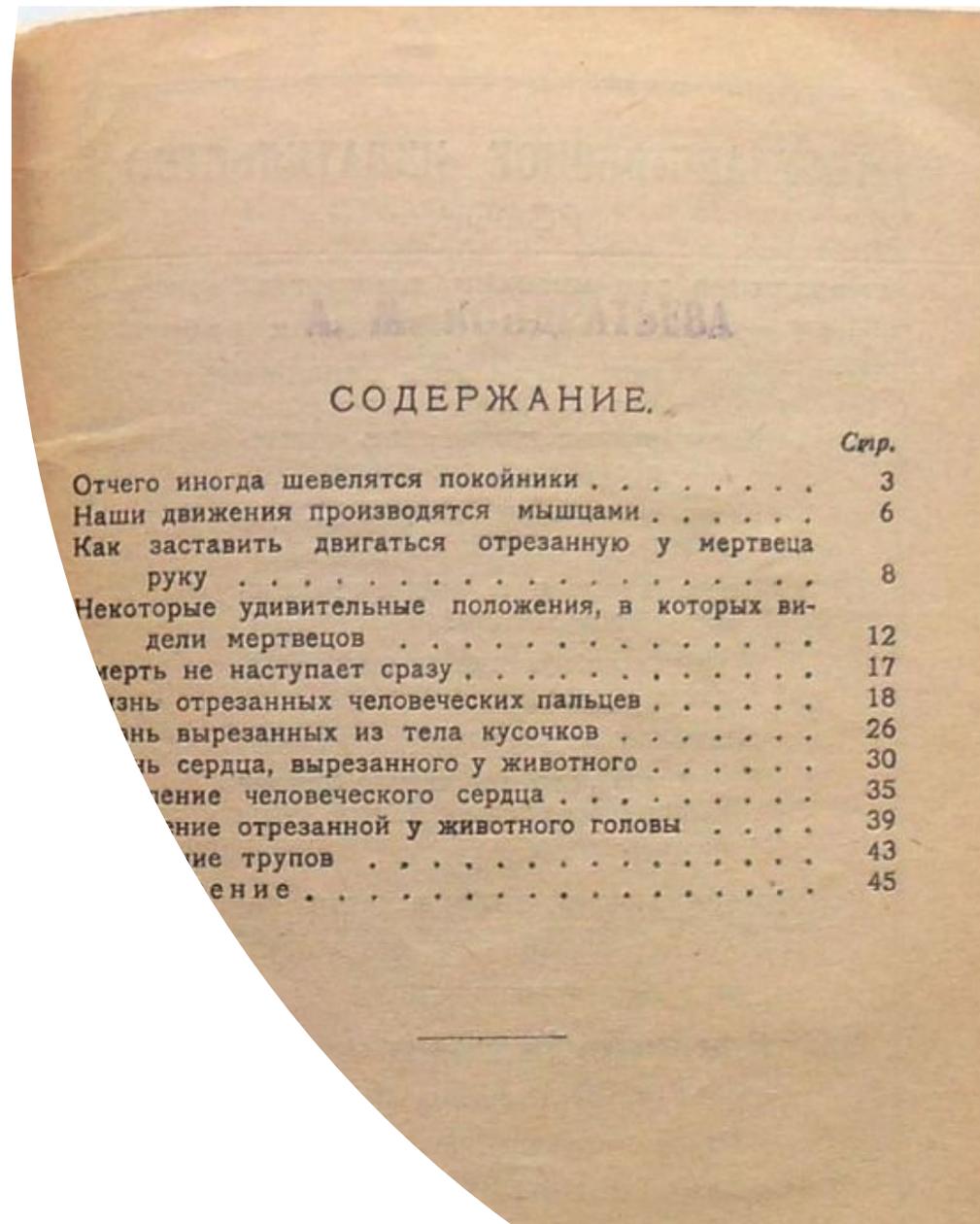


Бегом в лето!
Новый беговой
сезон
или начало жизни
в беге



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

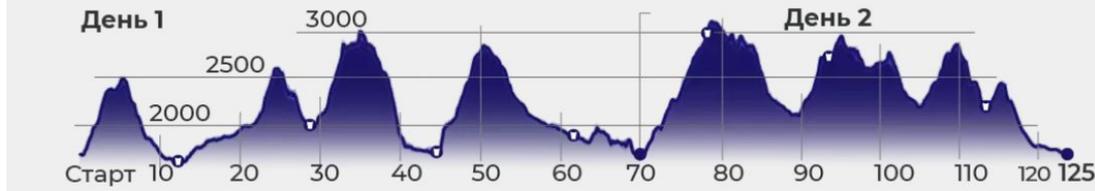
Я хо
Нане

- Гл

Л

STAGE 125

125 km 9100d+



Зачем бежать?

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



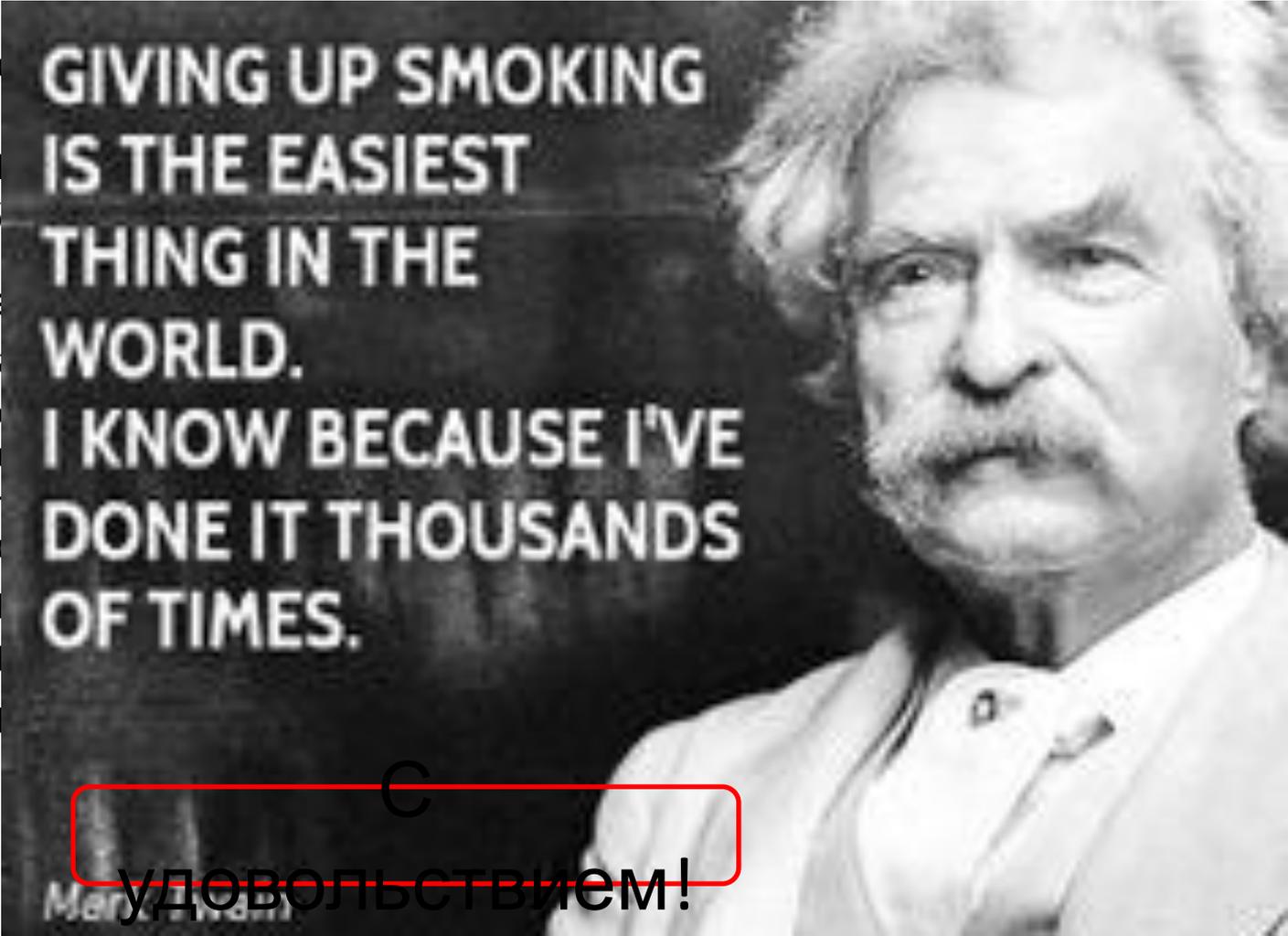
Зачем бежать?

- 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!

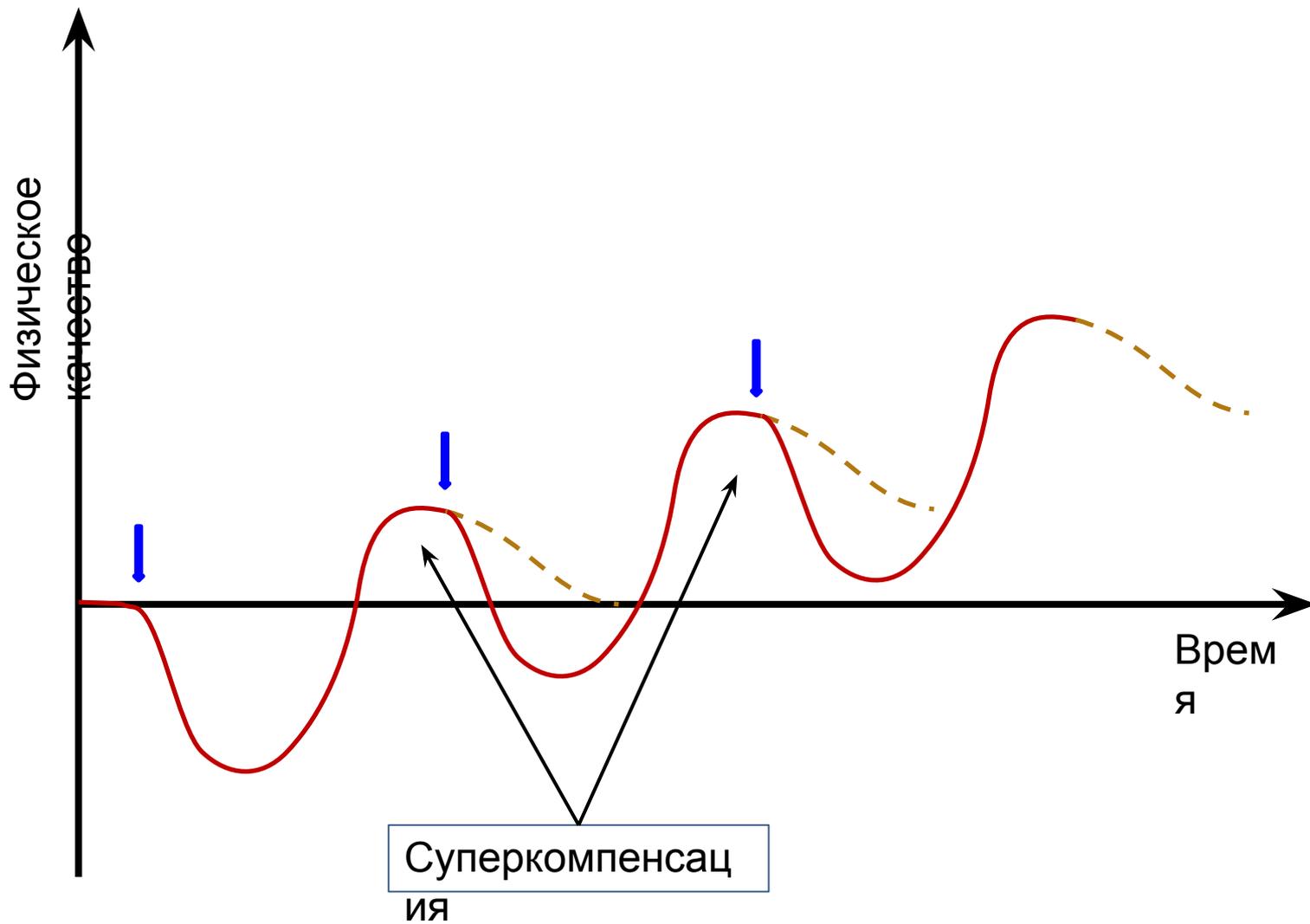
Принципы спортивной тренировки

- 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»;

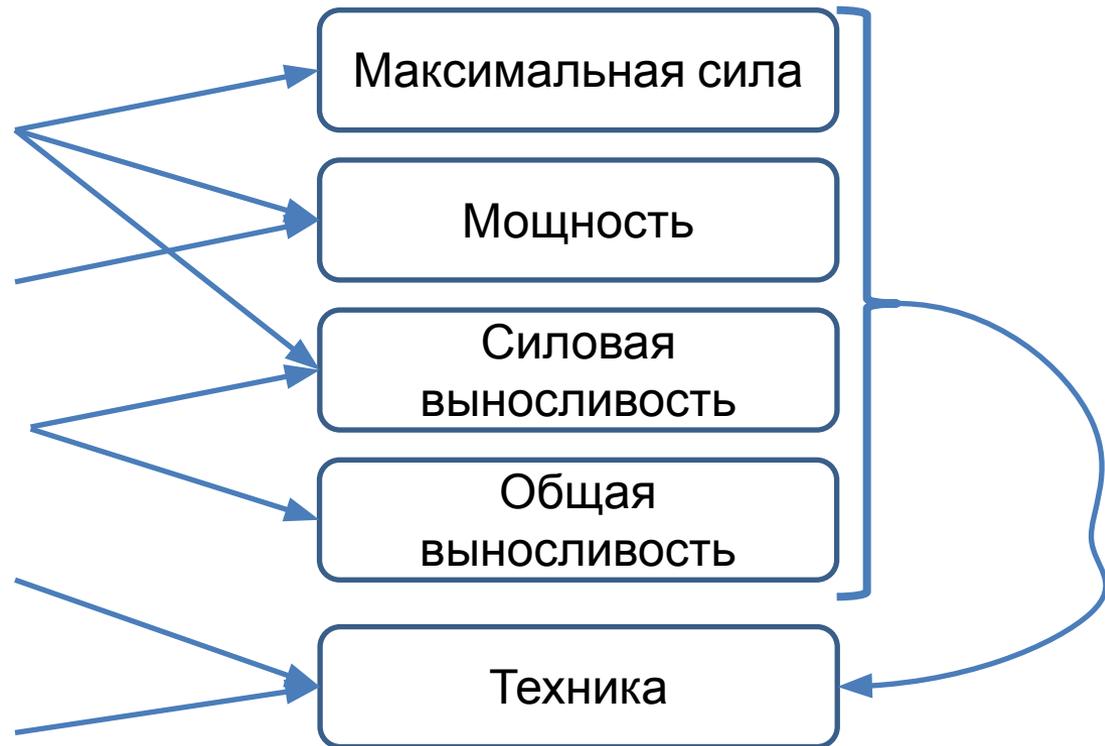
МПК

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

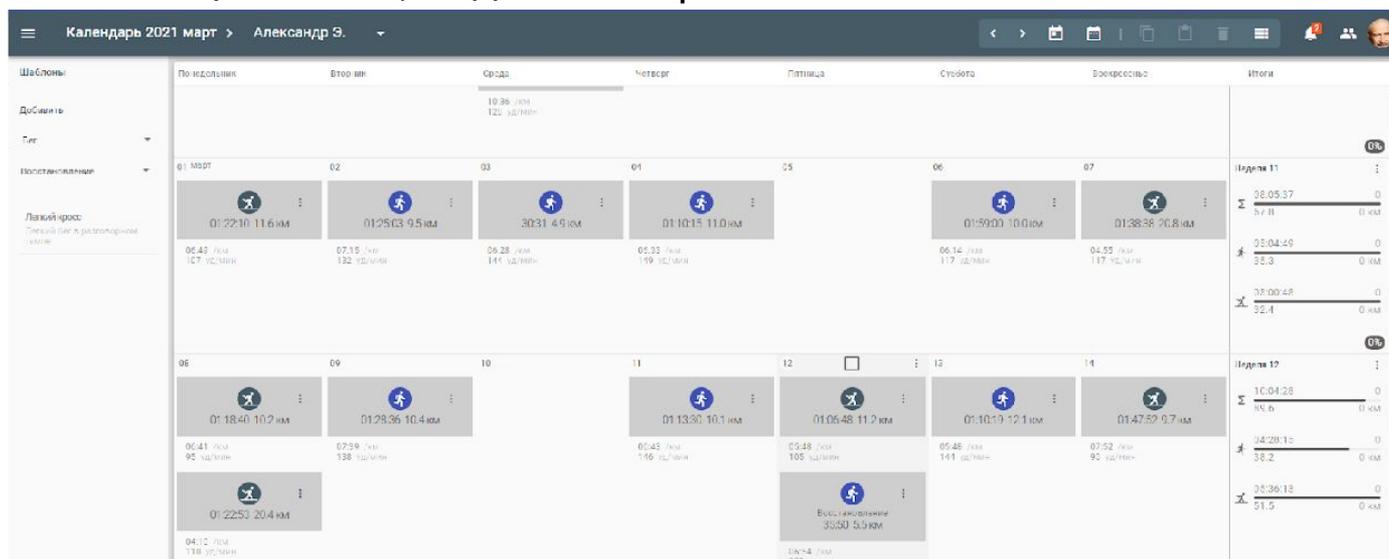
- **Цель** (дистанция, дата, результат...)
- Тренировок в неделю: 4-6;
- Тяжелые (интенсивные) нагрузки в неделю: 1;
- Длительный бег, в месяц (чаще в выходные): 1-2;
- Самая длинная тренировка недели от недельного объема: <30%;
- Еженедельный прирост нагрузки: 10%;
- Отдых/разгрузка: раз в 2-4 нед

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

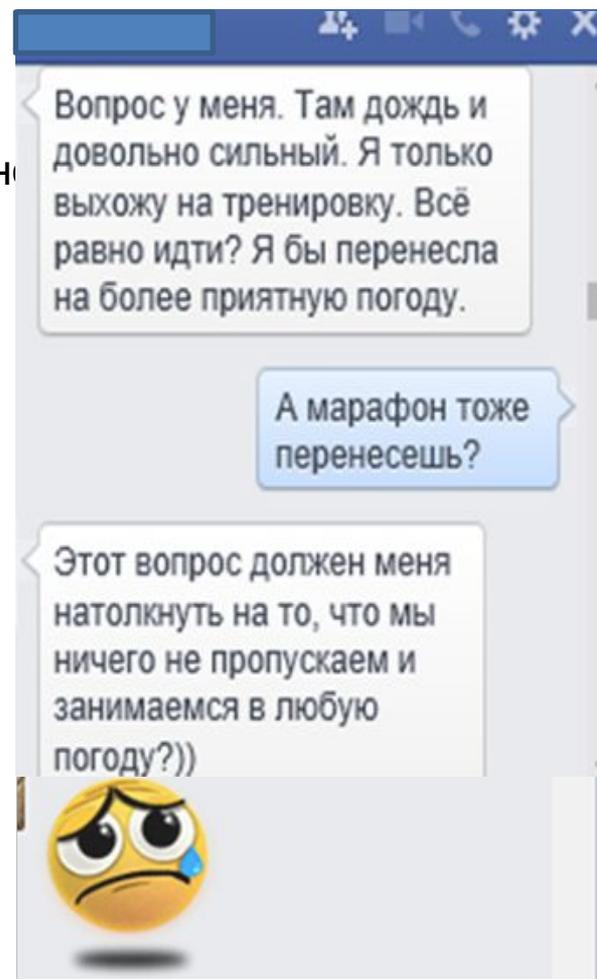
Список отмазок

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

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