

Часть вторая

Поговорим о беге...

Три подхода

Джоггинг

- для домохозяек и пенсионэров
- Цель – структурирование свободного времени

Поддерживающий (ОФП)

- Бег для студентов, пейзажистов и офисного планктона
- Цель - общая выносливость и ОФП в дополнение к основным тренировкам

Развивающий: тренировки на результат

- Бег для упёртых спортсменок
- Цель – спортивный результат

Бег как ОФП

- Цель – поддержание общей выносливости для выполнения основных тренировок и общего тонуса
- 2 (3) раза в неделю по 10 км
- Возможность замены альтернативными циклическими аэробными тренировками (велосипед, лыжи, «северная ходьба» и др.)

Втягивающий этап

3 – (3) – 3 км

3 – (3) – 5 км

3 – (3) – 3 км

3 – (3) – 5 км

5 – (5) – 5 км

5 – (5) – 7 км

5 – (5) – 5 км

5 – (5) – 7 км

7 – (7) – 7 км

7 – (7) – 10 км

7 – (7) – 7 км

7 – (7) – 10 км

10 – (10) – 10 км

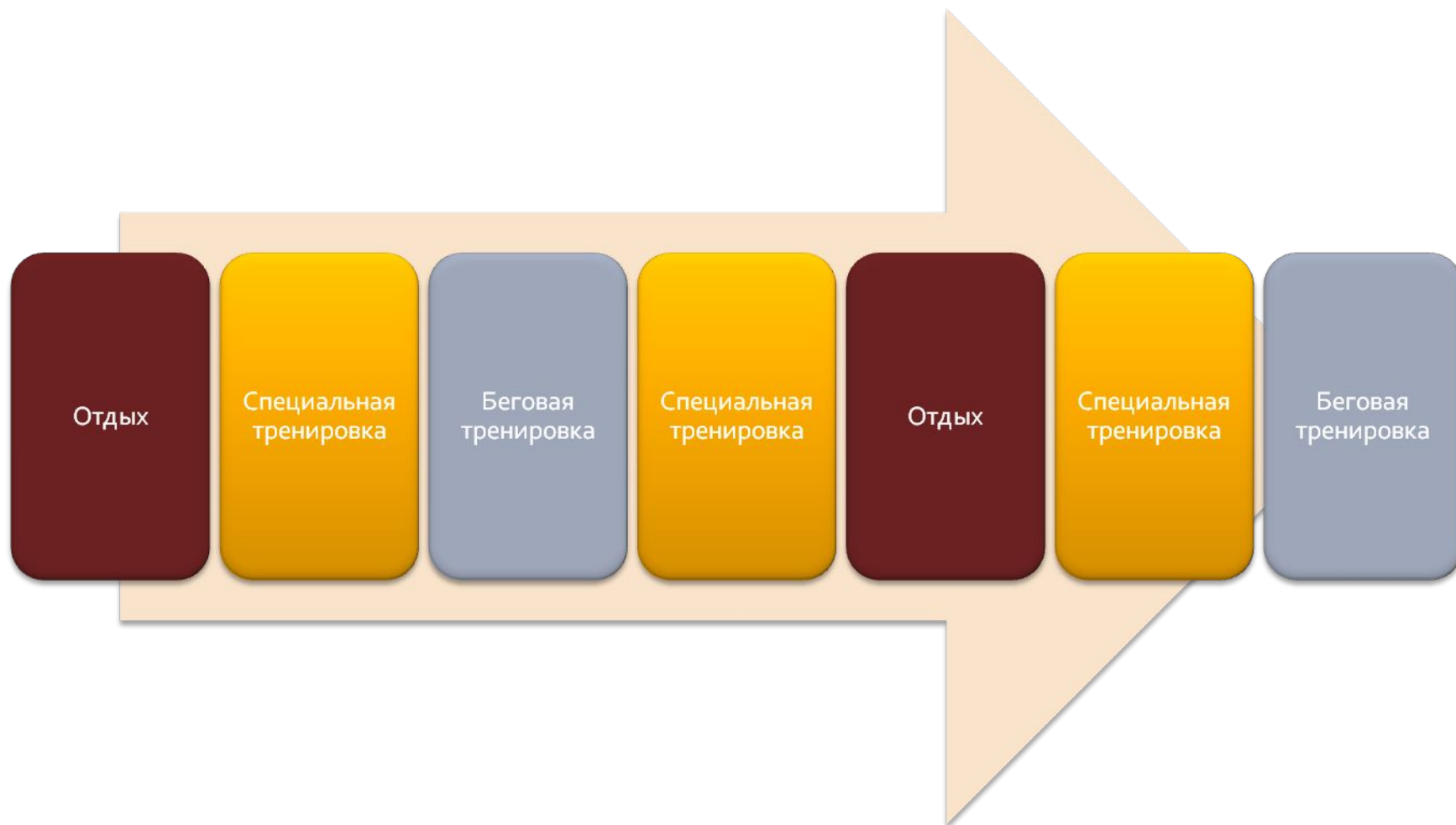
10 – (10) – 10 км

10 – ... км

Рекомендации на этапе ВТЯГИВАНИЯ

- Правило «трёх П»: постоянно, постепенно, правильно
- «Разговорный» темп
- Не «заставлять» себя, если тяжело
- Допустим переход на шаг

Недельный микроцикл



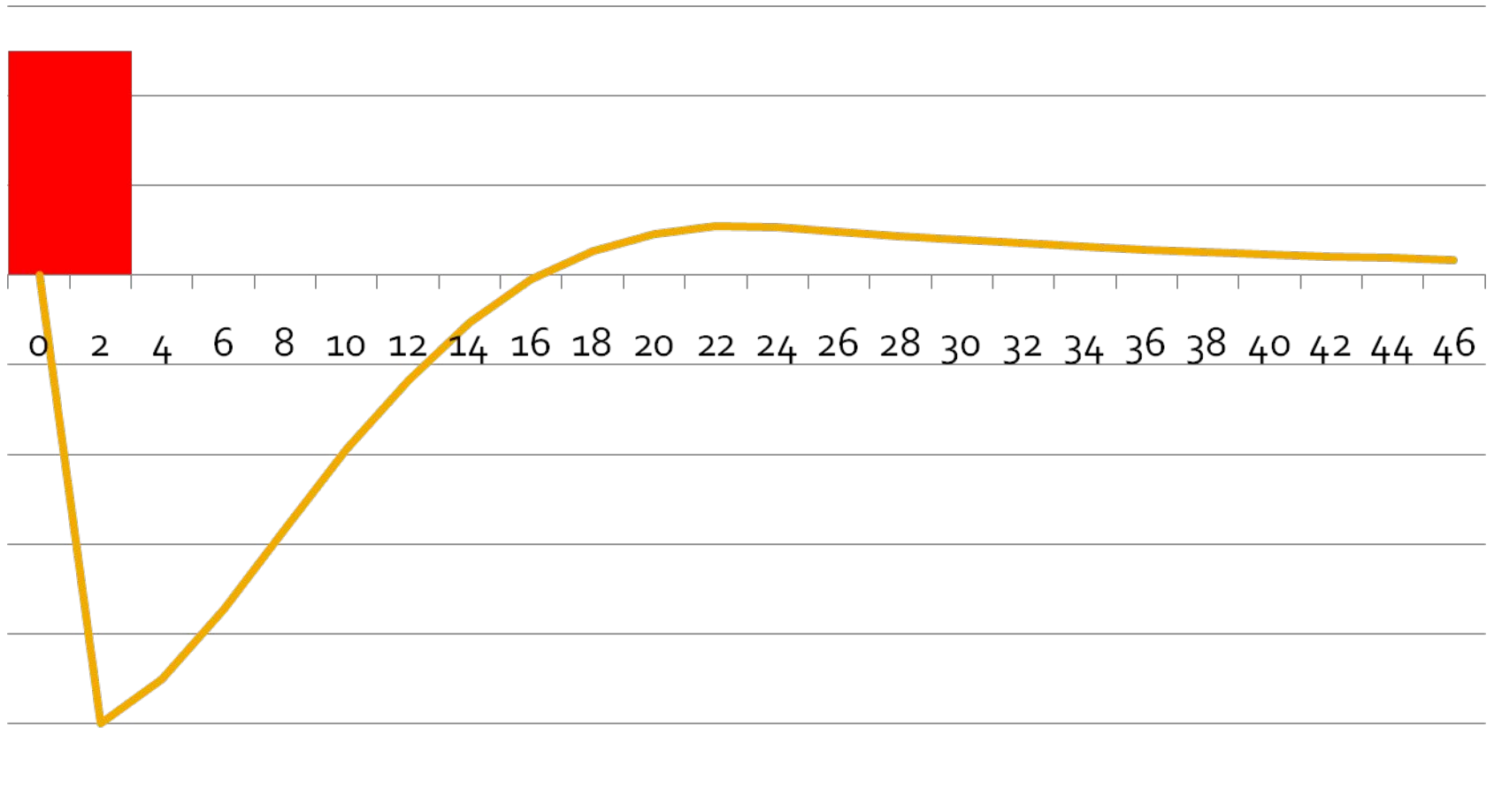
Рекомендации

- Преимущественно пересёченка
- Не «шаркать»!
- Разнообразие видов беговых нагрузок
- Раз в одну-две недели – «особенная» тренировка: горки, фартлек, «длинная» и т.п.
- Гибкость
- Силовые упражнения

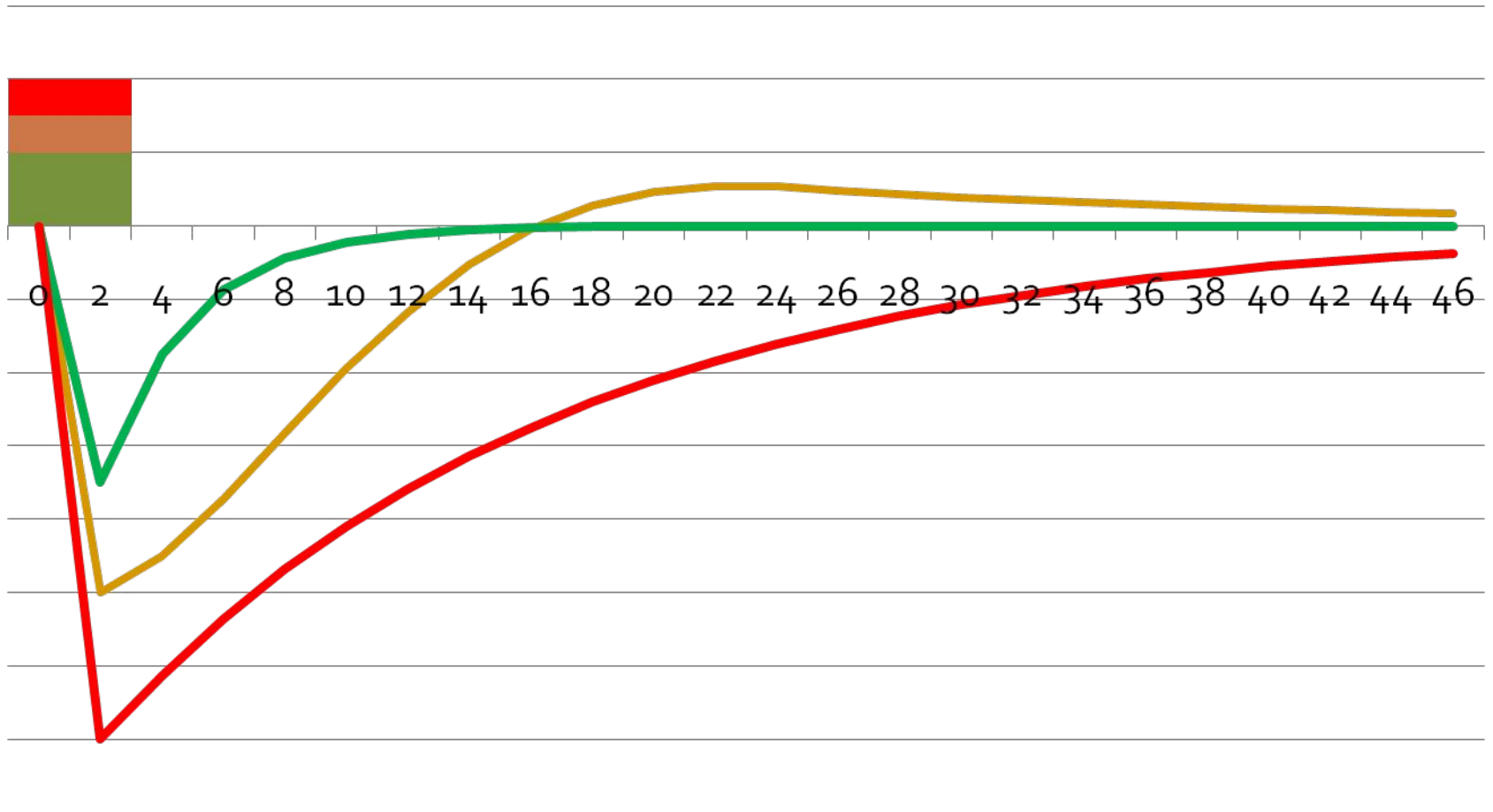
Тренировки на результат

- Цель – достижение спортивного результата
- 5 – 6 – 7... раз в неделю
- Микро-, мезо-, макроциклы
- Специальные тренировки («работы»): скоростные, интервальные, темповые, «длинные»

Постнагрузочный эффект и гиперкомпенсация




«Недогруз» и перетренировка



Макроциклы




- Втягивающий (0-4 нед.)



- Базовый (8-12 нед.)



- Функциональный (4-6 нед.)



- Подводящий (2 недели)

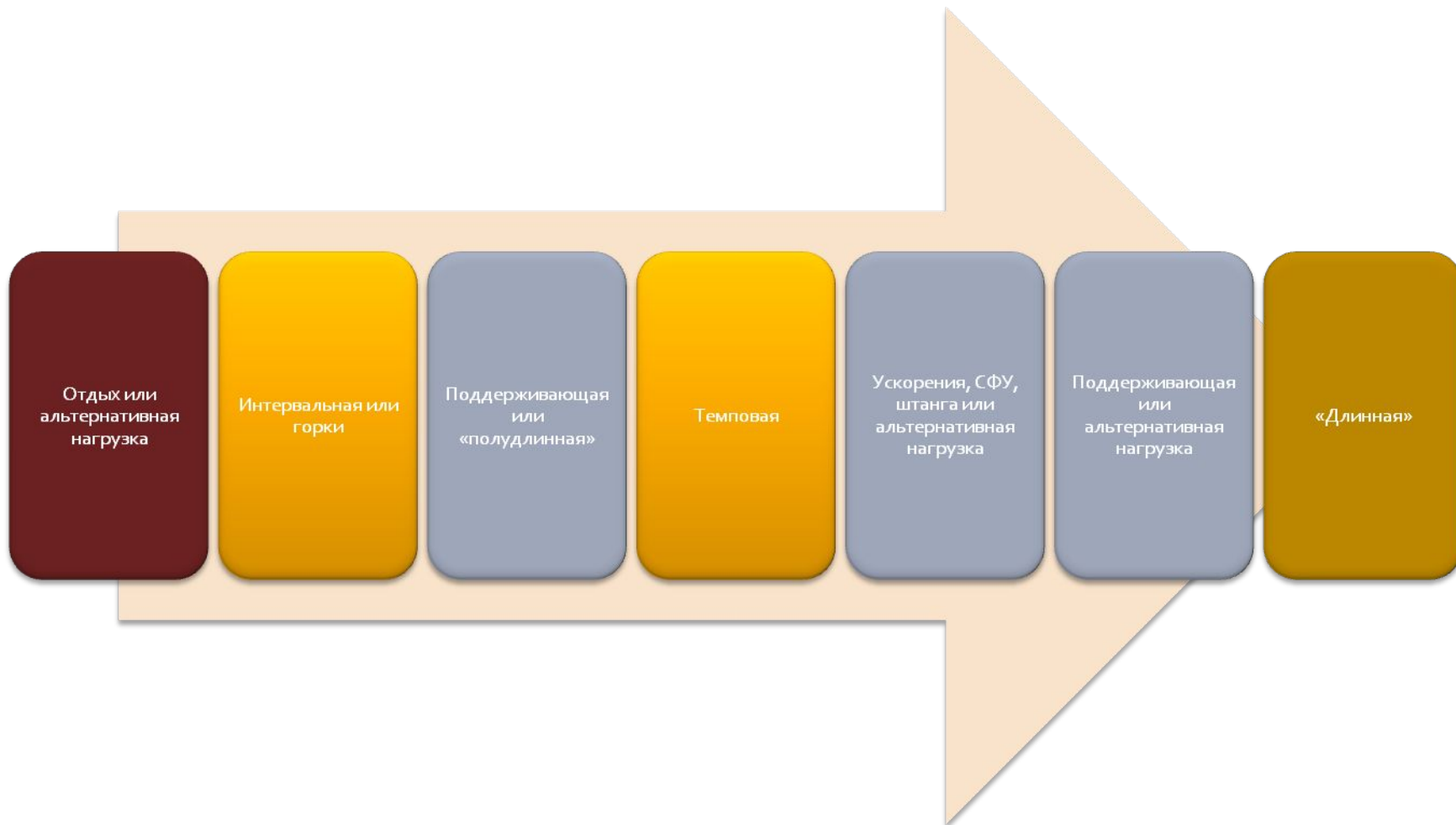


- Соревновательный

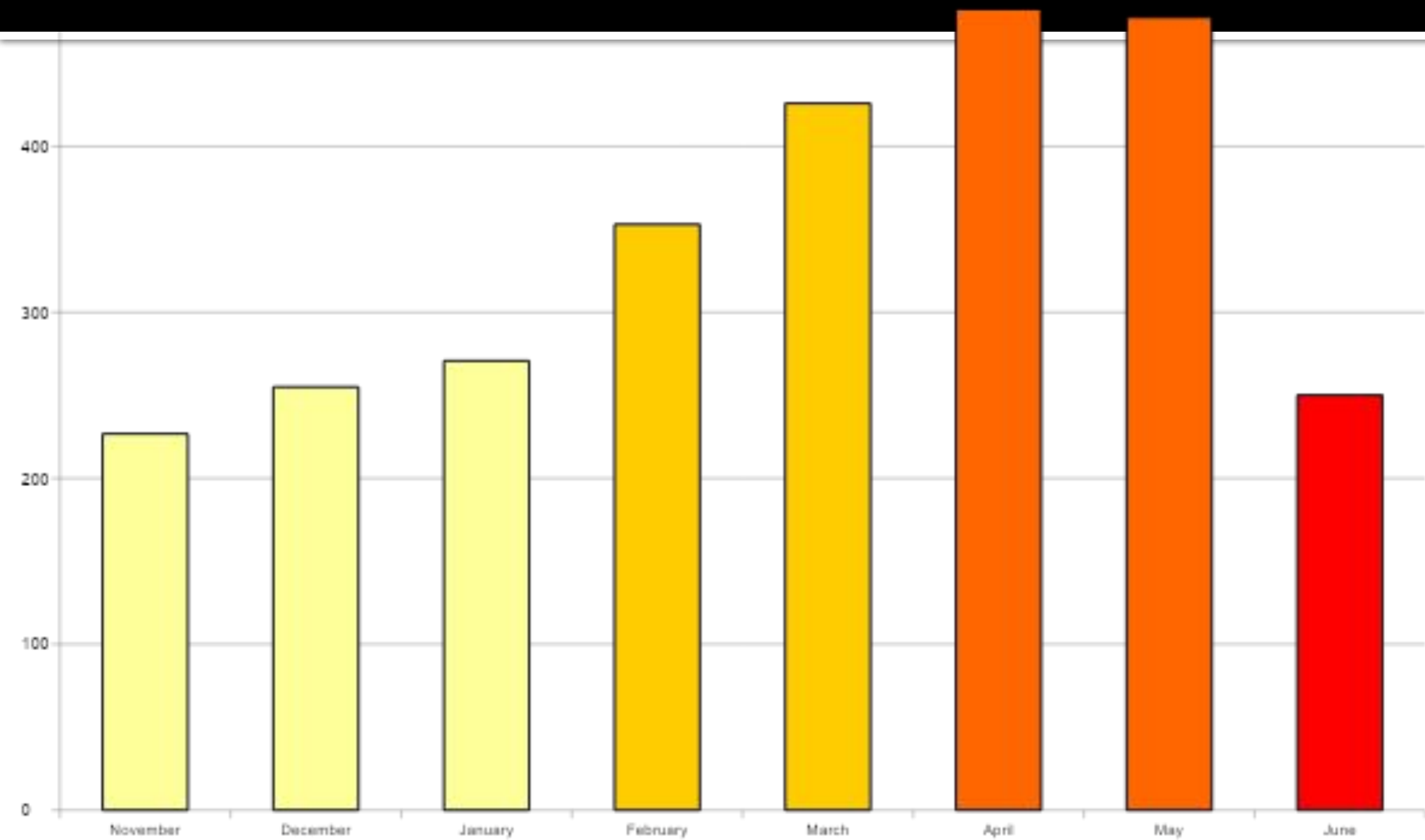


- Постсоревновательный

Недельный микроцикл



Объемы



«Длинные» и «сверхдлинные»

