

ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ .

Выносливость одна из главных составляющих критерий спортсмена. Если хочешь развить в себе хорошую выносливость, то ты должен(а) выполнять интервальную тренировку два раза в неделю.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ/РАЗНЫЕ ВАРИАЦИИ

4 СЕРИЙx4 МИН. БЕГА С № МИН. АКТИВНОГО ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ
2ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ В ТЕЧЕНИИ 6 НЕДЕЛЬ ДАСТ ОТЛИЧНЫЙ ЭФФЕКТ!
ТЫ МОЖЕШЬ ВАРЬИРОВАТЬ КОЛ-ВО СЕРИЙ И ПРОТЯЖЕННОСТЬ ИНТЕРВАЛА,
НАПРИМЕР: 3-6 СЕРИЙx3-6 МИНУТ.

Пробуй менять территорию бега (для разнообразия и своего умственного развития), кроме стадиона и пересеченной местности с небольшим уклоном можно придумать разные вариации этой тренировки. Можешь так же бегать по беговой дорожке с 2% уклоном. Интервальную можно также сделать на велоэргометре или ускоряться на велосипеде в гору. Зимой можно бегать на беговых лыжах в долгий некрутой подъем. Также желательно интервальную совмещать с другими тренировками, независимо тренирован(а) ты или нет.

Важно в интервальных тренировках бежать в правильном пульсе. Но спортсмены должны бегать всегда, если они не травмированы и не могут бегать (или на улице слишком холодно, или еще какие-нибудь катаклизмы с погодой).

РАЗМИНКА/ЗАМИНКА/РАЗТЯЖКА

20 минут! Тщательней разогревайся с медленным темпом бегать 10 минут, между 10-15 минутами ускорься, чтоб хорошо продышаться! (стабилизируй пульс примерно на 75% от макс. пульса). Потом просто добегай а 5 оставшихся минут медленным темпом бега.После небольшая растяжка на все группы мышц и всё ты готов (а) к интервальной тренировке.

ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ В ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Отдых должен проходить активно в медленном беге или в быстром шаге! Пульс не должен понижаться ниже 65% от максимального сердцебиения(130 уд. От макс. сердцебиения в 200 уд).Если пульс не упал ниже 150 уд. за 2-3 минуты, то отдых можно немного продлить.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

В зависимости от теста 4X4мин, ты должен(а) знать в какой(м) интенсивности /пульсе ты должен(а) тренироваться! Интенсивность должна быть такой, чтоб с каждой серией ты по чуть чуть прибавлял(а) не смотря на усталость к концу тренировки. В научных кингах рассказывается, что пульс должен быть 85-92% от макс.сердцебиения. Важно! На первой серии не бежать сломя голову и волосы назад, а постепенно наращивать темп, тогда остальные серии пройдут легче. Так же нельзя бежать слишком быстро, чем должен(а) на последней серии (чтоб пульс не был выше, чем он должен быть), просто тем самым увеличишь чрезмерную выработку молочной кислоты в мышцах и тренировка даст негативный тренировочный результат. Только когда проходит тестирование (нормативы), тогда последняя серия должна проходить на макс. пульсе, выложиться на полную, чтоб приблизительно выявить твой максимальный пульс!

ТРЕНИРОВКА НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Не начинай бег на беговой дорожке сразу на большой скорости, прибавляй скорость постепенно и начни интервал тогда, когда нужная скорость установится. Мой личный опыт показывает, что на беговой дорожке можно продержаться на 10-15 секунд быстрее темп, чем на 1000 метров.