



Джек Дэниелс

# ОТ 800 МЕТРОВ ДО МАРАФОНА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ВАШЕМУ ЛУЧШЕМУ ЗАБЕГУ



Спорт-драйв

Джек Дэниелс

**От 800 метров до марафона**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2005

## Дэниелс Д.

От 800 метров до марафона / Д. Дэниелс — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2005 — (Спорт-драйв)

Перед вами книга одного из лучших тренеров США. В ее основе – исследования результатов лучших бегунов мира, данные научных лабораторий и многолетний тренерский опыт автора. Она поможет вам лучше разобраться в физиологии бега, правильно построить тренировочный процесс, избежать травм и в итоге бегать быстрее. В книге представлены подробные программы подготовки для разных дистанций, адаптированные для бегунов разных уровней. Если вы хотите пробежать свой первый марафон, то найдете здесь все необходимые рекомендации. Книга будет незаменимой как для начинающих любителей бега, так и для профессионалов. Тренеры найдут в ней самый современный методический материал, впервые опубликованный на русском языке. 2-е издание.

© Дэниелс Д., 2005  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2005

# Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Введение. Составные части успеха	9
Врожденные способности	10
Мотивация	11
Возможности	12
Руководство	13
Часть I	15
Глава 1	16
Как узнать, какие тренировки нужны именно вам	16
Принципы тренировки	19
Гибкий подход к тренировкам	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Джек Дэниелс

## От 800 метров до марафона

**JACK DANIELS, PhD**

The State University of New York at Cortland

**Second edition**

Издано с разрешения Human Kinetics

Под редакцией *Юрия Виноградова* и *Анатолия Ефимова*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*

Редактор *Людмила Давыдова*

Дизайн *Сергей Хозин*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлиана Староверова, Ирина Тимохина*

© Jack Tupper Daniels, 2005, 1998

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2011

\* \* \*

*Моим дочерям – Одре Мари и Саре Туппер, которые поддерживают мое ощущение молодости и энтузиазм, и моей жене Нэнси Джо, чье присутствие рядом – это Божье благословение*

## Предисловие

«Десять шагов расслабленно... Десять шагов с усилием... Двадцать шагов расслабленно... Двадцать шагов с усилием... Сто шагов расслабленно... Сто шагов с усилием» – это одна из моих самых эффективных мантр для тренировки, и научил меня этому Джек Дэниелс.

Если лучшим мерилom хорошей техники тренировки является ее неизменность, то Джек установил золотой стандарт. Я продолжаю использовать его простые методики тренировки уже тридцать лет – с тех пор как встретила его в 1980 году в первой исследовательской лаборатории Nike в Эксетере, Нью-Гемпшир.

«Джек Дэниелс?» – переспросила я, думая, что это хорошая затравка для анекдота. Очень скоро я поняла, что ошибалась. Джентльмен и ученый, Джек Дэниелс является идеальным примером физиолога, исследователя и тренера, который пользуется полным арсеналом методов: научными данными, организационной поддержкой, простыми объяснениями и еще – своей душой. Джек полностью заслужил то восхищение и признание, которыми он пользуется у своих коллег в области спортивной физиологии и в беговом сообществе.

Все серьезные атлеты проходят через периоды снижения результатов, получают травмы, и, уж поверьте мне, в это время их охватывают неуверенность в себе и даже паника. В такие времена мне очень помогли знакомство с Джеком и возможность услышать его спокойный и убедительный голос. Почти всегда Джеку удавалось предложить солидный стратегический и проактивный план преодоления тех препятствий, которые лежали передо мной на пути к достижению наивысших результатов. После артроскопической операции, случившейся всего за 17 дней до старта Олимпийского марафона в 1984 году, я была просто раздавлена. Хотя над восстановлением моей физической формы работали несколько профессионалов, именно Джек вылечил мои нервы и снабдил меня практичными творческими методиками для поддержания уровня спортивной формы – как физической, так и эмоциональной. Если бы не велотренажер, который Джек ухитрился смонтировать так, чтобы я крутила педали руками (!), я бы не только превратилась в настоящую фурию, но и удрала бы на пробежку на следующее утро после операции, уничтожив и без того невеликие шансы на выздоровление до начала Олимпиады.

Меня глубоко взволновало известие о том, что Джек Дэниелс решил поделиться своими знаниями и опытом, написав книгу. И я надеюсь, что другие люди смогут получить от этого такую же пользу, которую получила я от общения с Джеком. Вы держите в руках исчерпывающее (и при этом доступное для понимания) пособие по достижению наивысших результатов в беге, полезное для бегунов, тренеров и врачей.

Когда мимо меня пробегают люди, бормочущие «десять шагов расслабленно... десять шагов с усилием...», я вижу, что круг замкнулся.

Спасибо, Джек!

*Джоан Бенуа-Самуэльсон,*

*первая олимпийская чемпионка по марафону<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Марафонская дистанция для женщин стала олимпийской дисциплиной только на XXIII Олимпиаде в 1984 году (Лос-Анджелес). *Прим. ред.*

## Вступление

Основная причина написания мной книги о беге – это попытка упрощения терминологии и методологии тренировок, чтобы одни и те же типы упражнений могли использоваться всеми категориями бегунов – от начинающих до элиты. Моя мотивация, заставлявшая меня в течение 15 лет работать над первым изданием этой книги, состояла в отсутствии доступных рекомендаций о проведении тренировок для бегунов начального и продвинутого уровня.

Когда я сам решил стать бегуном – после того как несколько лет в старших классах и колледже занимался плаванием, – я обнаружил, что большая часть советов об организации тренировок исходит от тренеров, рассказывающих другим тренерам о том, как они подготавливали своих звезд и чемпионов. Программы подготовки звезд были совершенно неприменимы для подготовки бегунов начального уровня и даже тех, кто занимался бегом серьезно, но не вышел еще на уровень высших результатов. Несмотря на это, распространенная практика состояла в том, чтобы тренировать всех одинаково и давать всем максимальные нагрузки – в надежде, что кто-нибудь да выживет. А кто не выживет, те найдут себе какое-нибудь другое занятие.

Сам я не был элитным бегуном, как и первые мои подопечные, которых я начал тренировать, став тренером в колледже. Отсутствие методик подтолкнуло меня к поиску научных основ тренировки. Это привело меня в Швецию, где мне удалось поучиться у ведущих физиологов – П. О. Астранда и Е. Х. Кристенсена. После этого я решил защитить докторскую степень по физиологии тренировки в Висконсине, где это направление возглавлял профессор Бруно Балке. Кроме того что он был выдающимся физиологом, Балке был хорошим спортсменом, а также специалистом по тренировкам на высоте. Несколько лет исследований, посвященных высотным тренировкам, привели нас в олимпийский Мехико 1968 года и позволили поработать с ведущими бегунами на средние и длинные дистанции той эпохи. Интересно, что все 26 спортсменов, бывших тогда объектами моей докторской диссертации, согласились пройти повторное обследование через четверть века, и это было одним из самых вдохновляющих моментов моей исследовательской работы, подтвердившим, что я нахожусь на правильном пути.

Элитные бегуны 1960–1970-х годов сменились элитой 1980–1990-х. Если вы захотите их выслушать, то узнаете, что ключом к успеху они считают избегание травм и немедленное лечение, если травмы все-таки случаются. В каком-то смысле бегуны, которых мы отправляли на Олимпийские игры, не обязательно были лучшими. Часто это были очень хорошие бегуны, сумевшие избежать травм во время критически важных этапов подготовки. Имея это в виду, я разработал программы, которые включили в себя все лучшее из тренировок разных типов и при этом позволили избегать излишнего стресса.

Многие элитные бегуны, с которыми я работал, начинали свою спортивную карьеру вовсе не в качестве бегунов. Очень часто они обращались к бегу, когда им приходилось оставить другие виды спорта или когда бег им был нужен для набора формы, необходимой опять-таки в других видах спорта. При этом они обнаруживали, что имеют особые способности к бегу, и начинали заниматься им серьезно. Многие из них говорили мне, что хотели бы в такие периоды иметь больше информации о том, как тренироваться и как проводить соревнования.

Самое важное, что я понял, тренируя бегунов на средние и длинные дистанции, – это то, что никто толком не знает, как лучше всего тренировать и тренироваться, и что не существует панацеи – одной системы подготовки, которая подходила бы всем. Поэтому я решил открытия больших ученых и опыт великих бегунов объединить с моим собственным тренерским опытом и изложить все это так, чтобы это мог легко понять любой человек. Я хотел сделать объяснение настолько простым, чтобы каждый бегун мог понять базовые принципы подготовки и составить свой собственный тренировочный план, основанный на этих принципах. Очевидно, что

предлагаемые мной программы тренировок, пригодные для большинства бегунов, не могут быть идеальными для всех них. Поэтому все мои рекомендации подразумевают определенную свободу действий.

Закончив подготовку первого издания этой книги, я пообещал себе, что не буду тратить еще 15 лет на подготовку второго. Первое издание было хорошо принято беговым сообществом, получило положительные отзывы от бегунов и тренеров из разных частей света, и мне было ясно, что многие читатели нашли его весьма полезным. Однако работа тренера состоит в бесконечном поиске лучших путей к успеху и полезной информации. В результате непрерывной переоценки моей собственной работы и благодаря помощи многих практикующих тренеров и бегунов, которые сообщали мне, что еще они хотели бы узнать, родилось настоящее второе издание.

В [части I](#) нового издания я познакомлю вас с некоторыми базовыми принципами тренировки, расскажу о физиологии бега и дам введение в использование VDOT – способа измерения спортивной формы, основанного на результатах. Это поможет вам довольно точно определить пригодные для вас уровни интенсивности тренировок всех видов. В новом издании я добавил новый подход к мониторингу и регистрации тренировочных нагрузок, а именно – учет времени тренировок в разных зонах интенсивности. Это позволяет вычислять тренировочные баллы на основании известных значений VDOT или измеренных показателей пульса и длительности нагрузок при разных уровнях интенсивности тренировки. Эта балльная система может использоваться для учета недельных или сезонных нагрузок по отдельным видам нагрузок, а также для измерения общей тренировочной нагрузки, которая может быть полезной для отслеживания прогресса в течение ряда сезонов. [Часть I](#) завершается описанием того, как надо составлять план тренировок на сезон.

В [части II](#) будут более подробно описаны виды тренировок разного уровня интенсивности, от легких пробежек и бега в марафонском темпе до бега с пороговым, интервальным и повторяющимися уровнями интенсивности. Я объясню, как использовать бег в пороговом темпе с постоянной и переменной скоростями. Эта часть будет завершена главой о дополнительных тренировках и небеговых упражнениях, которые могут использоваться одновременно с беговыми или в те периоды, когда бегуны вынуждены сократить беговые тренировки или даже прекратить их.

[Часть III](#) предназначена для тех, кто хочет использовать бег для поддержания и улучшения своей общей спортивной формы или состава тела<sup>2</sup>. Я обозначил четыре уровня нагрузки и формы четырьмя цветами: белый – уровень для начинающих, красный и синий – для более продвинутых и желтый – для тех, кто стремится к вершинам.

В [части IV](#), как и в первом издании, будут представлены более конкретные программы тренировок для разных дистанций. Новыми главами здесь являются главы о беге на 800 метров и кроссе.

Я уверен, что вы уже поняли, сколько времени и усилий было вложено в написание этой книги. Я рекомендую вам сначала ознакомиться с краткими введениями, имеющимися в начале каждой части, и после этого перейти к тем главам, которые покажутся вам наиболее актуальными для вашей сегодняшней ситуации. Когда у вас будет время, просмотрите и остальные главы – вы обязательно найдете в них что-то полезное. Я уверен, что эта книга поможет вам достичь таких высот, о которых вы сейчас и не мечтаете.

---

<sup>2</sup> Соотношение мышечной и жировой массы. *Прим. ред.*

## **Введение. Составные части успеха**

Для бега на средние и длинные дистанции существует четыре главных ингредиента успеха: врожденные способности, мотивация, возможности и руководство.

## Врожденные способности

К какому виду спорта вы ни присмотритесь, вы увидите одно и то же: важность генетических факторов. Попробуйте представить себе гимнастку, толкателя ядра и баскетбольного центрового. Без сомнения, вы увидите: миниатюрную, хорошо сложенную девушку, крупного мощного боровичка и человека запредельно высокого роста. Вы их никогда не перепутаете: люди именно таких типов достигают высот в женской гимнастике, толкании ядра и баскетболе. Это абсолютно необходимые типы тела для каждого из перечисленных видов спорта, но ведь никто из них не добился нужной анатомической структуры самостоятельно, при помощи тренировок. Они уже родились с телами, подходящими для одних видов спорта и неприемлемыми для других.

А теперь вспомните успешных бегунов на средние и длинные дистанции. Что вы видите? Наверняка вы вспомните людей высоких и низких, мускулистых и тощих. Успеха в дистанционном беге добивались и добиваются люди с совершенно разными типами фигуры – в диапазоне от «гимнастки» до «центрового». Невозможно найти те физиологические характеристики, наличие которых у бегунов делает их успешными, а отсутствие – неуспешными.

Итак, унаследованные физические данные – это первый ингредиент успеха. Каждый из нас получает определенное количество способностей при рождении, и, конечно, мы можем в некоторых пределах что-то улучшить. Но тем не менее верхняя планка для каждого задается достаточно жестко.

## Мотивация

Мотивация к использованию дарованных нам от рождения талантов – это второй ингредиент успеха, а ее источник находится внутри нас. Наверное, для тренера университетской баскетбольной команды одно удовольствие заниматься с парнем ростом за 2,10, если тот поставил целью своей жизни пробиться в НБА. Но если этот парень хочет быть, скажем, художником, то результатов на площадке от него добиться не удастся.

Я полагаю, что существует четыре типа бегунов на длинные и средние дистанции.

1. Те, кто имеет врожденные способности и мотивацию к их использованию.

2. Те, кто имеет способности, но не имеет мотивации.

3. Те, у кого нет больших врожденных способностей, но есть высокий уровень мотивации к достижению успеха.

4. Те, у кого отсутствуют и способности, и мотивация.

Первый тип – это тип чемпионов, которые почти всегда добиваются наивысших результатов. Второй тип – это главный источник разочарования тренеров. Тренер видит в бегуне потенциал, но у того отсутствует желание воспользоваться им в полной мере. «Если бы ты только захотел, ты бы стал чемпионом!» – эта фраза звучит во всех залах и на всех стадионах. Бегуны третьего типа оставляют тренеров довольными, но разочаровываются сами. Их сила воли могла бы привести их к чемпионству, но отсутствие врожденных способностей удерживает их на месте. Они точно исполняют все требования тренера, делают все упражнения и уходят с тренировок на полусогнутых – но постоянно проигрывают «лентяям» второго типа.

На мой взгляд, тренеры не должны ругать бегунов второго типа за отсутствие у них мотивации – во всяком случае, не чаще, чем они ругают бегунов третьего типа за отсутствие способностей (а это происходит крайне редко). Вполне может оказаться так, что бегун второго типа занимается бегом только из-за тренера, семьи или давления друзей. Усилия тренеров должны быть направлены на то, чтобы постараться превратить бегунов второго типа в бегунов первого типа – трансформация, которая невозможна для бегунов третьего типа.

Я не думаю, что мы должны обескураживать высокомотивированных, но не имеющих больших способностей бегунов (третьего типа) и отговаривать их от занятий бегом. Их упорство может привести их к достижению весьма высоких для них результатов и способствовать получению ими удовольствия от занятий спортом. Кроме того, наличие в группах заряженных настоящим энтузиазмом коллег может оказать влияние на бегунов второго типа, которым этого энтузиазма не хватает. Бегуны третьего типа, как правило, не напрягают своих тренеров и вполне заслуживают уважения и внимания.

И наконец, бегуны четвертого типа, не имеющие ни способностей, ни мотивации. Скорее всего, они обладают каким-то другими талантами, которые позволят им добиться успеха в других видах спорта или деятельности.

## Возможности

Третий ингредиент успеха – это возможности, которые включают в себя много факторов, самым заметным из которых, по-видимому, является окружение, в котором вы росли и живете. Например, человек, родившийся с выдающимися способностями к горным лыжам, но росший в равнинной местности с теплым климатом, не имеет возможности не только заняться горными лыжами, но и даже хоть как-то осознать, что такие способности у него имеются.

Доступ к плавательным бассейнам есть далеко не у всех, и это не дает возможности многим из нас проверить, какие способности к плаванию у нас есть. Конный и парусный спорт и гольф также доступны не многим – как по географическим, так и по социальным причинам.

Конечно, некоторые люди ухитряются преодолевать такие препятствия. Но по-прежнему сама возможность заниматься тем или иным видом спорта остается важной составляющей будущих успехов.

В дополнение к климатическим ограничениям и отсутствию специализированных спортивных сооружений и оборудования надо добавить, что для достижения успеха необходимы еще наличие времени и денег. Даже если человек живет в столице гольфа, окруженный десятком клубов и полей, это вовсе не означает, что у него есть доступ к этому виду спорта.

Еще одной важной возможностью является возможность участвовать в соревнованиях. Без участия в соревнованиях бегунам бывает очень трудно поддерживать нужный уровень мотивации, необходимый для роста результатов.

## Руководство

Последней составной частью успеха является наличие тренера, учителя или тренировочного плана. Из всех четырех ингредиентов успеха руководство, по-видимому, является наименее важным. Это заявление может показаться странным в устах тренера, но я говорю это потому, что руководство – единственный из компонентов успеха, который может повлиять на спортсмена как положительно, так и отрицательно.

Если руководитель плох, то спортсмену лучше заниматься самостоятельно. В качестве примеров плохого руководства я могу привести такие весьма распространенные указания тренеров, как предложение начинающим бегунам бегать не менее 250 километров в неделю или проводить ежедневные тренировки в течение двух недель накануне марафона.

Когда я вспоминаю великих бегунов, которых хорошо знал и которые нередко страдали от напряженных отношений со своими тренерами, я иногда удивляюсь, как эти спортсмены вообще сумели достичь хоть какого-то успеха. Многие тренеры, к сожалению, склонны недооценивать важность позитивного индивидуального общения с каждым из своих подопечных. Ничто в мире не может заменить вдохновляющих комментариев или слов поддержки, сказанных наставником, которому спортсмен доверяет. Чтобы стать элитным бегуном, спортсмен должен иметь в своем распоряжении целую систему, сфокусированную на обеспечении его интересов. При этом зачастую оказывается, что один тренер становится частью сразу нескольких десятков таких систем поддержки своих подопечных.

## Роль тренера

Эффективность работы тренеров очень часто оценивается неверно, когда в расчет берутся только текущие результаты их учеников. А ведь бывает так, что этих учеников, уже прекрасно подготовленных, они получают от других тренеров и, по сути, не вносят практически ничего в рост результатов.

Если же слово «тренер» относится к тому, кто руководит развитием своих подопечных и ростом их результатов, то узнать хорошего тренера очень просто. Хороший тренер – это человек, который всегда может ответить на вопрос ученика «Для чего я сегодня выполняю это упражнение?». У хорошего тренера каждая тренировка приносит свои плоды, каждое соревнование – рост результатов, а каждый спортсмен в его руках становится хорошим бегуном (и, как хотелось бы надеяться, еще и хорошим человеком).

## Долгосрочные последствия хорошего руководства

Одаренные спортсмены, имеющие мотивацию и возможности для занятий, зачастую добиваются высоких результатов, которые маскируют плохую работу их тренеров. С другой стороны, хорошие тренеры не всегда получают признание за результаты, полученные их не слишком одаренными подопечными. Фактически те тренеры, которые осуществляют хорошее руководство, при этом много чего делают и для усиления мотивации своих учеников, и для предоставления им возможностей для развития, которые, в свою очередь, усиливают мотивацию.

Немного упрощая, можно сказать, что количество ингредиентов успеха может быть сокращено до двух – способностей и мотивации, если мотивация вырастает из желания спортсмена и подкрепляется наличием возможности для занятий и руководством со стороны тренера.

Конечно, всех спортсменов нельзя разложить по полочкам. Для каждого из них есть свое сочетание ингредиентов успеха. Чтобы добиться наивысших результатов, им надо извлекать максимум из того, что им отпущено судьбой. Существуют базовые принципы тренировки, о которых пойдет речь в этой книге. Вы должны их усвоить, но вам не надо бояться пробовать что-то свое. К успеху ведет ровно столько же путей, сколько существует бегунов. Поиск того, что лучше всего работает именно для вас, – это и путь к успеху, и вызов, и удовольствие.

## Часть I

# Основы тренировки

В части I изложены основные принципы тренировки бегуна на средние и длинные дистанции. В [главе 1](#) даны основы физиологии в приложении к дистанционному бегу и рассказано о том, как разные системы организма связаны со способностями спортсмена к тренировкам и соревнованию. Здесь объяснено, что означают такие параметры, как максимальное потребление кислорода (МПК<sup>3</sup>), кривая эффективности использования кислорода при беге (определяемая при помощи данных об эффективности использования кислорода), скорость при МПК и ПАНО<sup>4</sup>.

В [главе 2](#) будут обсуждены типы тренировок, которые оптимизируют физиологические системы и помогают набрать форму для бега. Будут даны определения каждого типа тренировки, диапазона (зоны) интенсивности для каждого из этих типов, и будет предложен новый способ планирования и протоколирования тренировочных сессий на основе интенсивности и продолжительности упражнений. Вы можете использовать этот метод для отслеживания тренировочных нагрузок при помощи измерения либо процента от максимального пульса, либо доли текущего МПК.

В [главе 3](#) вам будет предложена версия таблиц VDOT, которые мы вместе с Джимом Гилбертом более подробно описали в книге *Oxygen Power* (1979). Вы можете использовать эти таблицы для оценки как своей текущей беговой формы, так и идеального темпа бега для каждого типа тренировок, которые вы используете в своих тренировочных программах.

В [главе 4](#), завершающей первую часть книги, будет рассказано о том, как разработать тренировочный сезон целиком. Это подготовит вас к более глубокому пониманию особенностей разных типов тренировок, изложенных в [части II](#).

---

<sup>3</sup> МПК характеризует мощность аэробных процессов энергообеспечения. *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Порог анаэробного обмена, или анаэробный порог. Уровень мощности физической работы или скорости передвижения, при котором происходит переключение энергообеспечения с аэробного на частично анаэробное с образованием и накоплением молочной кислоты в мышцах и крови. *Прим. ред.*

## Глава 1

### Целенаправленность тренировки

*Если победа – это единственное, что спасает спортсменов от «напрасной траты времени на тренировки», то огромное количество несчастных людей зря тратит свое время.*

Переход от бега для фитнеса или бега любительского к бегу спортивному не всегда происходит гладко. Когда бегуны решают перейти на серьезный уровень, они обычно вносят несколько изменений в свои тренировки:

- увеличивают километраж (общую дистанцию, пробегаемую за неделю);
- начинают бегать чаще (шесть или даже семь дней в неделю и по несколько занятий в день);
- выполняют все упражнения более тщательно.

Опасность, связанная с резким изменением тренировочного графика, состоит в увеличении вероятности травм. Излишне оптимистичное увеличение нагрузки часто приводит к таким травмам, которые заставляют отказаться от бега навсегда. Более легкие травмы не создают серьезных физических ограничений спортсмену, но могут привести его к мысли, что соревнования по бегу – это не его стезя, что он никогда не сможет стать серьезным бегуном и что единственное, что ему остается, – это вернуться к легкому бегу, чтобы избежать очередных неприятностей.

Главное, что вам нужно в такой момент, – это твердое руководство. Вам нужен план, которому вы могли бы следовать, и тренер. Этим планом ни при каких условиях не должна быть «фантастически успешная тренировочная программа», которой пользовался победитель последних Олимпийских игр на выбранной вами дистанции. Использование такого рода чужих программ – это гарантированный путь к большим разочарованиям.

Тот факт, что дистанционный бег требует минимальных технических навыков и высокого уровня физической подготовки, не должен подталкивать тренеров и бегунов к слишком быстрому увеличению нагрузок. У каждого человека свои сильные и слабые стороны с точки зрения физиологии и психологии, поэтому каждый бегун должен использовать присущее именно ему сочетание личных качеств и способностей. Ему надо тщательно оценить все факторы – настоящие и прошлые, – которые могут оказать влияние на его программу тренировок.

В этой главе вам будут представлены принципы тренировок, которые могут быть положены в основу любой программы подготовки. Эти принципы базируются на сочетании физиологических реакций на тренировки и окружающую среду. Многие из таких реакций наблюдал я лично за более чем сорок лет работы тренером, о многих я узнал из общения с ведущими бегунами и исследователями.

### Как узнать, какие тренировки нужны именно вам

Спортсмены (и тренеры) должны регулярно отвечать на один вопрос: «Какова цель данной тренировочной сессии?». Я всегда удивлялся тому количеству тренеров и бегунов, которые задают такой вопрос в отношении каждой тренировки и отвечают на него вполне продуманно. Я думаю, что смогу ответить на любой вопрос, который вы зададите о своей тренировке или соревновании (если соревнования являются частью вашего плана). Например, я могу сказать вам, что цель сегодняшней легкой пробежки – восстановление после вчерашней интервальной тренировки или что сегодняшняя сессия многократных забегов будет включать в себя

длительные периоды отдыха между ними – для того чтобы вы могли отработать технические навыки на высоких скоростях бега.

Конечно, я не настолько наивен, чтобы думать, будто у меня (или у кого-либо еще) есть все ответы для всех бегунов. Иногда то, что хорошо работает для одного, совсем не работает для другого. И все-таки существуют надежные научные принципы, которые применимы для всех, и существуют методы, которые дают лучшие результаты по сравнению с другими.

Иногда бегуны, тренирующиеся вместе, забывают, что они готовятся к разным соревнованиям. И даже если они готовятся к одному и тому же чемпионату, то могут по-разному реагировать на одни и те же упражнения и нагрузки. Том Ван Руден, мой хороший друг и отличный бегун на средние дистанции, последние недели подготовки к Олимпиаде 1968 года провел на высоте, возле озера Тахо, Калифорния, вместе с другими кандидатами в сборную. Через какое-то время Том, глядя, как его коллеги буквально летят по дистанции, стал чувствовать, что его шансы на участие в Олимпиаде уменьшаются. Он спросил меня, как бы ему улучшить свои результаты, и я посоветовал ему на неделю слетать в горы Колорадо на высоту около 3000 метров, что почти на 800 метров выше Тахо. Доверяя моим научным познаниям или просто желая попробовать что-то новое, Том туда полетел. Вернувшись, он не только вошел в состав сборной, но и смог попасть в олимпийский финал в Мехико.

Сам я был совершенно уверен в действенности своего совета, основанного на надежных научных результатах. Я также наблюдал Тома во время высотных сборов и чувствовал, что понимаю его состояние духа. Именно для него именно в это время тренировки на большей высоте были правильным решением. А можно ли было посоветовать это всем, кто тренировался возле Тахо? Скорее всего, нет. Те спортсмены, которые смогли пробиться в сборную, занимаясь на уровне Тахо, сделали правильно, оставшись там и не переходя на большую высоту.

Более свежий пример: одна из моих подопечных бегуний в колледже начала кроссовый сезон с установления личных рекордов. Когда же мы добавили в программу занятий более разнообразные тренировки (на которые все остальные участники команды отреагировали положительно), ее результаты вдруг начали снижаться. Нам не составило труда понять, что она лучше реагирует на бег с постоянной скоростью, которым она занималась самостоятельно во время летних каникул. Вернувшись к тренировкам с постоянной скоростью, она снова стала занимать высокие места на соревнованиях.

## **УСТАНОВИТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ТЕМП**

Я хотел бы подчеркнуть, что каждый бегун и тренер должны избегать подхода, который можно назвать «копирование нынешнего чемпиона». Вместо этого они при помощи научных принципов должны подготовить индивидуальную программу тренировок. Если эта программа основана на особенностях физиологии конкретного бегуна, здравом смысле и творчестве, она позволит добиться выдающихся результатов.

С другой стороны, нельзя полностью игнорировать то, что делают сегодняшние чемпионы. Часто они следуют таким программам, которые вам казались приемлемыми, но доказать их эффективность у вас не было возможности. Когда вы слышите рассказ о новом подходе к тренировкам, не пытайтесь его слепо копировать. Вместо этого постарайтесь проанализировать его, оценить, какие физиологические системы получают наибольшие преимущества и почему и как это произойдет.

Более того, может оказаться так, что описанные тренировки очень сильно отличались от обычных тренировочных режимов данного бегуна. Например, каждому бегуну рано или поздно задают вопрос, сколько он бежит. Он может ответить: «Я пробегаю восемь километров в день», и спрашивающий может подумать, что речь идет о 56 километрах в неделю. Но на самом деле этот бегун может бегать, например, всего три раза в неделю, и 8 километров в день – это максимальная дистанция, которую ему удалось пробежать за последний месяц (а может быть, и за всю карьеру).

Другими словами, бегун, желая предстать в выгодном свете, может называть цифры, которые изображают его занятия более напряженными, чем они есть на самом деле.

Когда недельные записи о тренировках чемпионов становятся общедоступными, то чаще всего оказывается, что опубликованы отчеты о самой напряженной неделе тренировок, а не о типичных или средних неделях. Эти отчеты могут затрагивать периоды максимальных нагрузок, а отчеты о компенсационных периодах не публикуются. Некоторые бегуны рассказывают, что бегают по 250 километров в неделю, не упоминая, что таких недель у них бывает одна-две в году.

Между прочим, для тех, кто думает, что большой недельный километраж является новым подходом к улучшению результатов, я могу привести ответы одного из обследованных мной бегунов, участника Олимпийских игр в беге на 10 000 метров, которые он дал мне в конце 1960-х годов.

– Какую максимальную дистанцию вы пробежали непрерывно за одну тренировку?

– 106 километров, неоднократно.

– Каков был максимальный пробег за неделю?

– 570 километров.

– Каков был средний еженедельный пробег, если брать период в шесть недель?

– 480 километров.

– Каков был средний еженедельный пробег за год?

– 390 километров.

Тем, кто любит копировать великих, я бы посоветовал сопротивляться желанию скопировать этот режим. Вполне возможно, что тип строения вашего тела или ваша биомеханика не позволяют вам пробежать так много. Возможно, само ваше отношение к спорту отличается от отношения этого бегуна. Все мы отличаемся друг от друга и должны помнить об этом, планируя наши тренировки.

Точно такие же принципы относятся и к начинающим бегунам, которые воспринимают бег серьезно и хотят раскрыть свой потенциал полностью, и к тем, кто уже добился некоторых успехов, но думает, что у них есть возможности для улучшения: узнайте, как устроено ваше тело, выявите свои сильные и слабые стороны, установите приоритеты и постарайтесь узнать больше о том, почему вы делаете именно то, что вы делаете, и почему вам стоит попытаться сделать что-то новое.

Я рассказал эти истории для того, чтобы подчеркнуть, насколько важно учитывать уникальное для каждого бегуна сочетание его сильных и слабых сторон и, что еще важнее, его индивидуальных потребностей в тех или иных видах тренировок. Когда я тренировал Лайзу Мартин, оказалось, что она очень хорошо реагирует на частые 400-метровые ускорения, хотя

основной ее специализацией является марафон. Другие же марафонцы, такие как Джерри Лоусон, больше полагаются на тренировки в пороговом темпе или на набор большого недельного километража.

Выдающийся бегун на одну милю Джим Райан рассказывал, что ему часто писали молодые бегуны с просьбой прислать его программу тренировок. Они хотели сделать то, что делал он, чтобы бегать так, как бегал он. Они не хотели ждать, пока достигнут его возраста или его уровня спортивной формы, чтобы начинать такую программу, – они хотели получить описание упражнений и немедленно приступить к их выполнению. И сам я часто получаю письма одного и того же содержания: «Что мне сделать, чтобы добиться таких же результатов, как тренируемые вами чемпионы?».

Хотя я стараюсь помочь в любом случае, очень трудно работать, имея перед собой лишь половину картины. Очень трудно дать совет о тренировках человеку, не зная о нем таких подробностей, как уровень его спортивной формы, его опыт, цели, которые он перед собой ставит, и время, которым он располагает. Когда я получаю такие запросы, я вынужден больше спрашивать, чем отвечать, прежде чем смогу дать какой-то совет. Вот некоторые из вопросов, которые я считаю важными для выяснения индивидуальных потребностей спортсмена.

1. Каков уровень спортивной формы бегуна? Какова его готовность к тренировкам и соревнованиям?

2. Сколько времени (в неделях) имеется для подготовки к наилучшим результатам сезона?

3. Сколько времени (в часах в день) имеется для тренировок?

4. Каковы сильные и слабые стороны бегуна с точки зрения скорости, выносливости (ПАНУ), МПК (аэробной производительности), конституции тела и его реакции на разные дистанции бега (километраж)?

5. Какие типы тренировок нравятся бегуну? На какие типы тренировок его организм физиологически откликается лучше всего?

6. К какому конкретно соревнованию он хочет подготовиться?

7. Как периодические соревнования отразятся на программе тренировок? Каких результатов он хочет добиться на соревнованиях?

8. Какие внешние условия: время года, наличие спортивных сооружений и оборудования – надо учесть при составлении программы тренировок?

Большинство тренеров и бегунов все эти вопросы так или иначе принимают во внимание, но неплохой идеей будет изложить вопросы и ответы на бумаге, чтобы к ним всегда можно было вернуться и ничего не забыть.

Представленные в этой главе принципы тренировки помогут вам найти ответы на многие подобные вопросы. В [главе 4](#) я покажу, как все это объединить и составить целостную программу тренировок.

## Принципы тренировки

Как уже отмечалось, вы должны сопротивляться искушению скопировать тренировочный режим чемпиона только из-за того, что благодаря этому режиму он стал чемпионом. Для каждого бегуна его программа тренировок должна быть индивидуальной и основанной на надежных базовых принципах. Конечно, теория вероятностей не исключает возможности того, что программа одного из чемпионов окажется идеальной и для вас, но это происходит крайне редко. Надежной основой являются знание и понимание того, что именно вам надо делать и по каким причинам.

Бегуны должны хорошо понимать, какой цели служит каждый день тренировок. В идеале они также должны знать, сколько времени у них уйдет на то, чтобы добиться первых значимых результатов. Кроме того, ясное представление о том, как ваше тело реагирует на те или иные нагрузки, поможет вам избежать перегрузок и травм и позволит максимизировать отдачу всех важных систем вашего тела. Вот несколько принципов тренировки, которые отвечают на часто задаваемые вопросы о том, как тело реагирует на тренировочные нагрузки.

### **Принцип 1: Тело реагирует на нагрузку**

Существует два типа реакции тела на нагрузки и упражнения.

Первый тип – это немедленная реакция: увеличение частоты сердечных сокращений, ударного объема сердца, кратности воздухообмена, глубины дыхания, давления крови, накопление мышечной усталости.

Второй тип – это эффект тренировки. Когда какое-то упражнение вы выполняете постоянно, со временем отдельные системы вашего тела приспособляются и реагируют на него менее остро. Мышцы становятся сильнее, объем кровотока через них увеличивается, их волокна накапливают больше энергии и меньше молочной кислоты. С ростом силы мышц улучшается и техника выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений уменьшается, так как более сильное сердце прокачивает больше крови, и ему надо сделать меньше ударов, чтобы прокачать нужный объем. Снижаются кровяное давление, масса тела и уровень содержания подкожного жира. Все это приводит к улучшению реакции на любые виды нагрузок, вследствие чего повышается порог их переносимости и тело становится более подготовленным к новым нагрузкам тренировок и соревнований.

### **Принцип 2: Тренировки должны быть специфичными**

При тренировках улучшают свои показатели только те системы, которые получают нагрузку. Более того, иногда тренировка одного типа негативно влияет на выполнение деятельности другого типа – например, тренировки в беге на длинные дистанции ограничивают возможности в спринте или прыжках.

**Принцип специфичности** означает, что, если вы хотите добиться высоких результатов в одной дисциплине, вы должны тренироваться только в ней и не пытаться добиться дополнительных результатов за счет занятий другими дисциплинами. Эти занятия только отнимут у вас время, которое вы могли бы потратить на вашу основную дисциплину, и скорее всего приведут к ограничению ваших возможностей. Вам надо тщательно продумать каждый аспект вашей программы тренировок, помня о том, что все, что вы делаете, должно делаться для вас и ради вас.

Только, пожалуйста, не принимайте принцип специфичности буквально – как требование ограничиваться в ваших тренировках исключительно бегом на выбранной вами дистанции. Большинству бегунов идут на пользу небеговые (дополнительные) тренировочные сессии, такие, например, как увеличение гибкости и силы, которые помогают избежать травм, характерных для бегунов, занимающихся только бегом.

О дополнительных упражнениях (направленных на развитие поддерживающих систем) будет рассказано в [главе 10](#).

#### **Специфичность перетренировки**

Из принципа 2 вытекает важное следствие: **специфичность перетренировки**. Как правильно дозированная нагрузка приводит к развитию систем тела, получивших эту нагрузку, так и перетренировка отрицательно влияет на те системы, которые ей подверглись.

Более того, перетренировка одной системы может влиять на работу других систем. Например, микротрещины костей стопы, вызванные чрезмерной или неправильной беговой нагрузкой, не позволят бегуну выполнять упражнения, которые затрагивают пострадавшую ногу. Слишком большой объем бега вовсе не означает, что другие системы организма получают достаточные нагрузки, и иногда бывает полезно ограничить бег ради других видов тренировки. Когда вы не можете бегать из-за травмы, вы можете заниматься бегом в бассейне или тренироваться на эллиптических тренажерах, прорабатывая некоторые мышцы бедра и голени даже лучше, чем это делается при беге.

Помните, что если вы какое-то время не бегали, то возвращаться к занятиям надо постепенно (подробнее об этом будет сказано в [главе 4](#)). Как показывает практика, все мы довольно быстро осознаем хрупкость нашего тела, особенно если понимаем, что на пути к нашим целям мы полностью зависим от того, правильно ли работают все системы нашего тела.

### Специфичная нагрузка дает специфичный результат

Этот вывод из принципа 2 может показаться очевидным, но он настолько важен, что не упомянуть его нельзя.

*Польза, на которую вы можете рассчитывать, делая три раза в неделю три пробежки по 1600 метров за восемь минут каждая с пятиминутным перерывом между пробежками, будет специфична именно для этой частоты (3 раза в неделю), дистанции (4,8 километра за сессию), интенсивности (8 минут на отрезок) и восстановления между пробежками (5 минут).*

Придерживаясь такого тренировочного режима в течение достаточно длительного времени, спортсмен достигнет определенного уровня формы, который останется стабильным, но будет отличаться от уровня формы, которого он мог бы достичь, если бы его тренировочная программа состояла, например, из пяти пробежек по 1600 метров за 7 минут. На *рис. 1.1* показано, как происходит выход на новый уровень формы с течением времени.

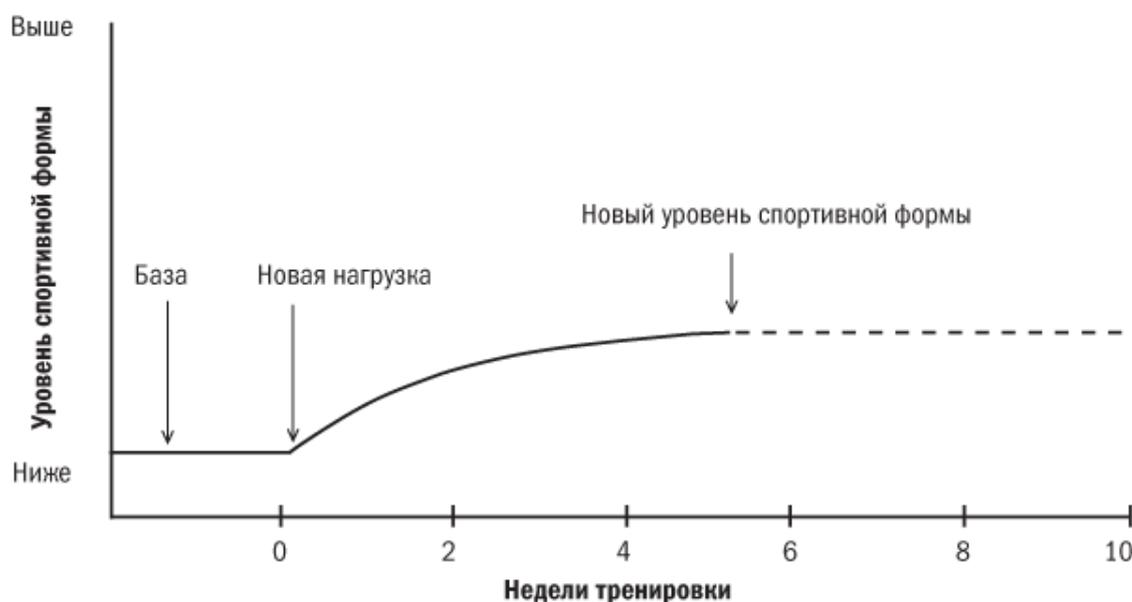


Рис. 1.1

Рост уровня спортивной формы как ответ на новую тренировочную нагрузку

Увеличение нагрузки по сравнению с уже существующей повышает уровень вашей спортивной формы. Если вы придерживались тренировочного режима длительное время и вышли

на стабильный уровень формы, вам можно модифицировать вашу программу тренировок. Вот несколько способов сделать это:

1. Увеличьте частоту тренировок с трех до четырех (и более) в неделю.
2. Совершайте за одну сессию не три, а четыре пробежки.
3. Увеличьте дистанцию каждой пробежки с 1600 до 2000 или 2400 метров.
4. Увеличьте темп при постоянной дистанции с 8 минут до 7:40.
5. Измените длительность восстановления между пробежками.

Любое из таких изменений или их сочетание повлияет на результат тренировочной программы, улучшив уровень вашей спортивной формы (см. *рис. 1.2*).

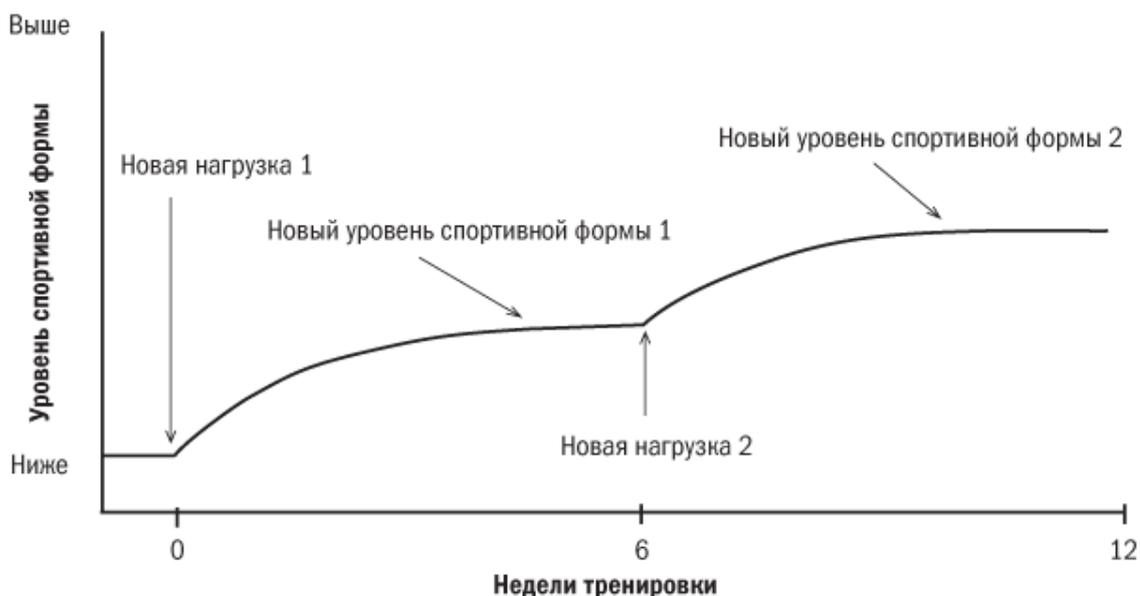


Рис. 1.2

Улучшение уровня спортивной формы как ответ на введение дополнительной тренировочной нагрузки

### Принцип 3: Скорость роста достижений со временем меняется

На *рис. 1.1* и *1.2* вы можете заметить еще одну особенность: после введения новой тренировочной программы на первом этапе скорость достижения результатов высока, но со временем она падает. Наибольший рост спортивной формы приходится на первые шесть недель после введения новой программы. Но и на последующих этапах любая тренировочная программа продолжает приносить плоды, пусть и менее очевидные: даже без увеличения нагрузок изменение состава тела (потеря ненужного жира, например) может продолжаться, приводя, в свою очередь, к некоторому росту результатов.

Итак, вы сможете заметить улучшение результатов через несколько недель занятий по новой программе. Однако если вы хотите увеличить нагрузки, лучше всего это делать по истечении шести недель после адаптации к предыдущему уровню нагрузок.

Изменения, которые могут наступить, если вы введете новые нагрузки до или после этого момента, отражены на *рис. 1.3* и *1.4* соответственно.

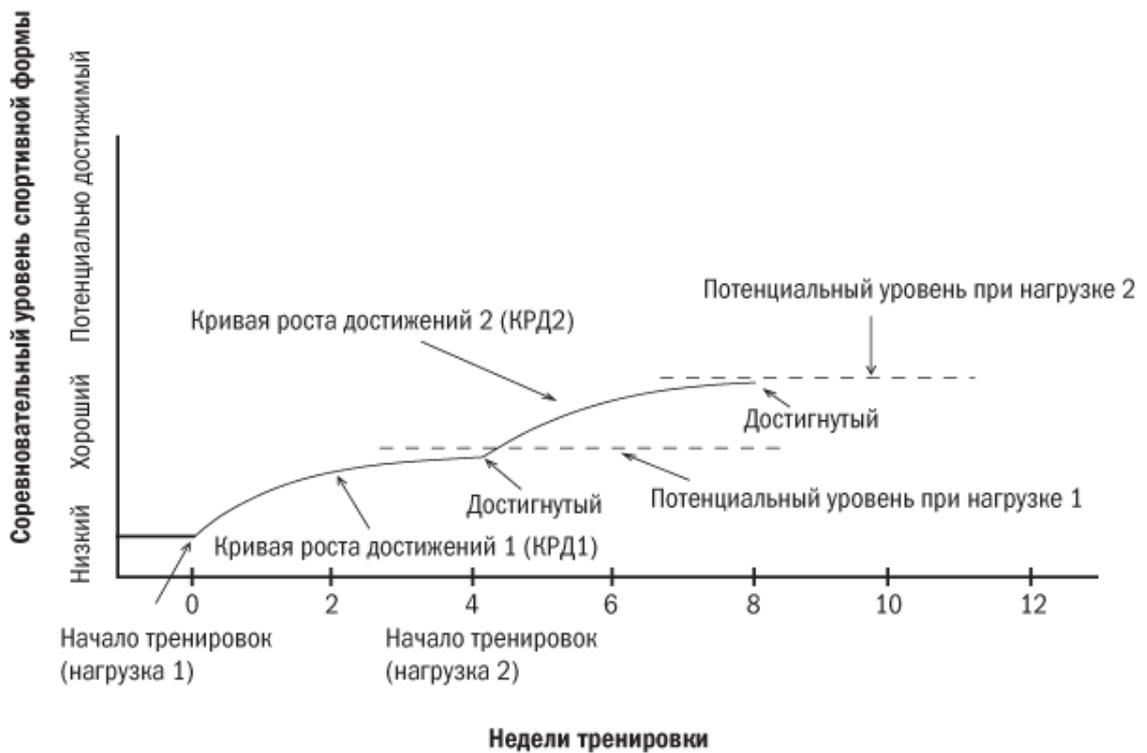


Рис. 1.3

Слишком раннее изменение тренировочных нагрузок не позволяет достичь максимальных уровней формы на каждой фазе тренировок



Рис. 1.4

Чтобы улучшать уровень спортивной формы, вы должны увеличивать уровень нагрузок, иначе уровень формы будет постоянным

Главная опасность слишком частого повышения уровня нагрузок – это возрастающий риск получения травм. Кроме того, очень трудно понять, какие результаты дал тот или иной режим тренировки, если не задержаться на нем на некоторое время. Возможно, вы будете в состоянии увеличить нагрузки раньше, чем пройдут шесть недель тренировок по предыдущей программе, но я все же советую, чтобы этот срок был не менее трех недель. В работе со своими бегунами я предпочитаю, чтобы они сначала добились легкости при выполнении уже существующего уровня нагрузок, прежде чем они начнут бегать больше или быстрее.

#### **Принцип 4: Пределы возможностей индивидуальны**

Следующий принцип тренировки состоит в том, что каждый человек имеет свои собственные пределы. Можно даже сказать, что у каждой системы организма есть свои пределы. Например, у каждого из нас есть пределы роста тела, пределы силы для мышц тела (включая и сердечную мышцу), пределы объема вдоха и выдоха, пределы объема крови, которая может быть доставлена к мышцам во время нагрузок, пределы количества кислорода, который ваши мышцы могут использовать для превращения топлива в энергию, и пределы скорости, с которой вы можете пробежать 1500 метров, 10 километров или марафон. Разные люди могут достичь разных степеней успеха, и степень эта в значительной мере диктуется их индивидуальными пределами. Хорошая новость состоит в том, что мы можем понять, каковы наши пределы в отношении бега, и почти всегда можем добиться улучшения результатов.

Наличие пределов накладывает свой отпечаток на теорию «без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Представим себе, что вы повышали тренировочные нагрузки каждые шесть недель в течение предыдущих шести месяцев и ваши результаты устойчиво повышались. Теперь, после нескольких недель еще более напряженных тренировок, вы чувствуете только усталость и с трудом можете выполнять упражнения. Вы принимаете участие в соревнованиях и показываете на удивление низкие результаты. Ваша реакция? В подавляющем числе случаев это «Мне надо тренироваться больше, больше, больше!». На самом деле в первую очередь вам надо задуматься: «А не достиг ли я своих индивидуальных пределов и не пора ли мне пересмотреть свою программу тренировок?» Часто эти пределы изменяются от сезона к сезону, и возможно, в следующем году ваши результаты снова начнут расти – приближаясь к новым пределам.

Я не раз видел, как индивидуальные пределы у бегунов в колледжах изменялись – из-за изменения расписания занятий, рабочей нагрузки, личных отношений. Когда результаты спортсмена ниже ожидаемых, причиной может быть то, что работает именно принцип индивидуальных пределов (которые могут, конечно, изменяться со временем). С другой стороны, этот принцип зачастую проявляется и при резком росте результатов. В большинстве случаев физиологическая эффективность будет продолжать улучшаться на протяжении многих лет. Провальные сезоны часто являются результатом посторонних влияний, которые, как правило, имеют временный характер.

#### **Принцип 5: Отдача от тренировок со временем уменьшается**

По мере роста длительности и интенсивности тренировок их польза – или отдача – уменьшается. Это не означает, конечно, что увеличение тренировок ведет к падению спортивной формы. Это означает, что рост спортивной формы со временем становится не таким заметным, как это было в начале тренировок. Этот принцип иллюстрирует *рис. 1.5*, на котором показано, как изменяется отдача в зависимости от увеличения еженедельного километража. Представьте себе бегуна, который начинает тренироваться, пробегая 15 километров в неделю, и затем раз в несколько месяцев удваивает эту дистанцию. Независимо от того, насколько постепенно про-

исходит рост километража, его удвоение не вызовет двукратного роста формы. Такой же принцип применим и к росту темпа бега.

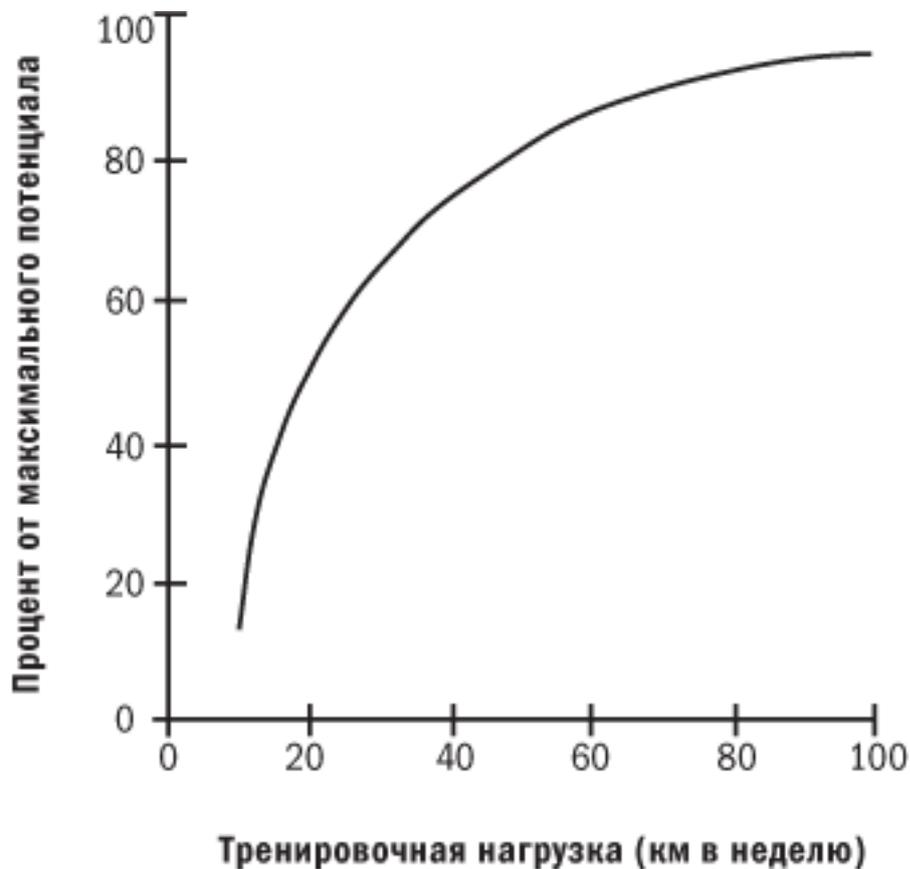


Рис. 1.5

Принцип уменьшающейся отдачи говорит о том, что, если вы продолжаете увеличивать объем нагрузки, результаты будут расти с уменьшающейся скоростью. Именно поэтому начинающие бегуны добиваются очень большого роста результатов, а результаты элитных бегунов растут очень медленно

Отличие между этим принципом и принципом 3 (скорость роста достижений) состоит в том, что достижения растут на каждом этапе роста нагрузок, но с каждым этапом все меньше и меньше. Для достижения нового уровня формы требуется одно и то же количество времени, но разница между результатами будет уменьшаться.

### **Принцип 6: Ускорение регресса по мере роста тренированности**

Принцип ускорения регресса говорит о том, что на начальных уровнях тренированности вероятность неудач и спадов (таких как травмы, болезни или снижение интереса к тренировкам) невысока, но она растет по мере роста нагрузок. Кривая на *рис. 1.6*, иллюстрирующая этот принцип, является зеркальным отражением кривой уменьшающейся отдачи (*рис. 1.5*).

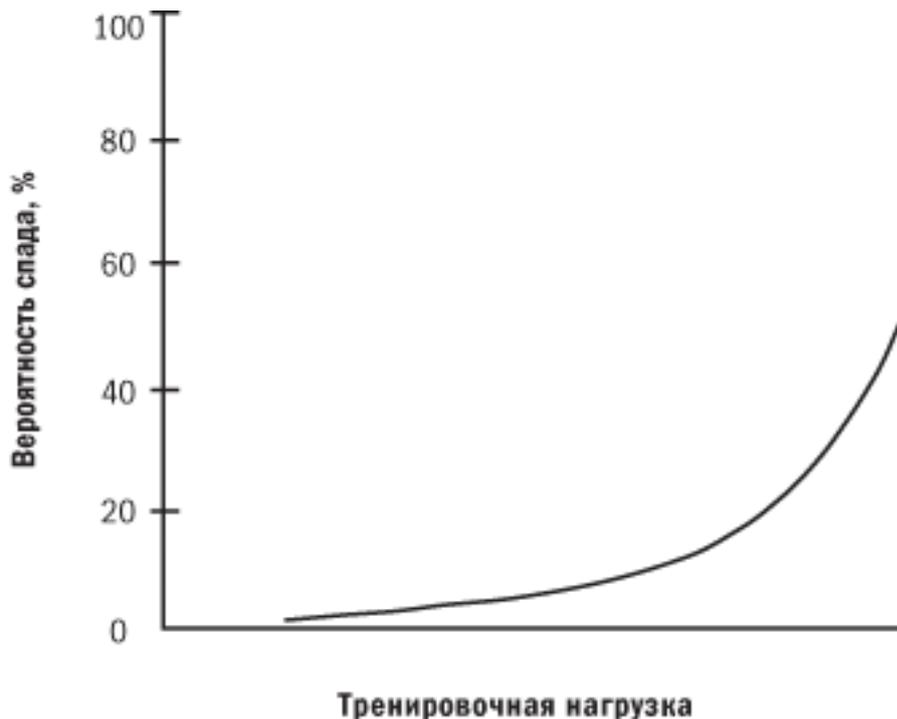


Рис. 1.6

Увеличение тренировочной нагрузки увеличивает шансы спадов, вызванных травмами или заболеваниями

Старайтесь любой ценой избегать спадов. Поэтому на этот принцип надо обращать особое внимание в ходе самых важных сезонов карьеры бегуна. Иногда бывает очень трудно понять, что именно происходит с бегуном, – на это может уйти и несколько сезонов. Поэтому так важно вести записи о реакциях организма на разные объемы и интенсивность тренировок, чтобы иметь возможность определить момент, когда произошел перелом. Я надеюсь, что новая система баллов, описанная в [главе 2](#), окажется полезной в этом отношении.

### Принцип 7: Поддержание уровня

Этот принцип применим к поддержанию уровня соревновательных возможностей, который частично зависит от уровня уверенности спортсмена в своих силах. Хотя в этой книге в первую очередь речь идет о физиологических аспектах, тем не менее нельзя не признать, что психологические факторы оказывают большое влияние на результаты, которые вы можете показать на соревнованиях. Когда вы преодолеваете барьер три минуты на километр или когда достигаете других поставленных перед собой целей, тренировочные усилия, которые требуются на повторение такого результата, оказываются заметно меньше, чем те, что требовались для его первоначального достижения.

Принцип поддержания уровня важен для планирования долгосрочных программ тренировок. Он позволяет перенести центр тренировочного процесса с одних систем (например, с развития клеточных механизмов адаптации к долгому бегу в невысоком темпе) на другие (например, на улучшение экономии ресурсов) и при этом по-прежнему удерживать прежде достигнутые уровни развития первых систем. Способность к улучшению работы системы и к последующему удержанию достигнутого ею уровня во время работы над другими системами базируется в основном на данном принципе.

Этот принцип приобретает особое значение, если бегун занимается другими видами спорта между беговыми сезонами. Если в межсезонье он получит даже небольшие нагрузки,

начать новый беговой сезон ему будет намного проще, чем если бы их не было. Те, кто поддерживал свой уровень в межсезонье, могут раньше приступить к более напряженным тренировкам и, как следствие, быстрее прогрессировать.

## Гибкий подход к тренировкам

Обучение – это непрерывный и бесконечный процесс, так же как и поиск совершенства в любом деле. Я продолжаю учиться, общаясь с другими тренерами и бегунами и пытаюсь отвечать на их вопросы. На какие-то вопросы у меня нет ответов, что заставляет меня подробно изучать и оценивать ситуацию и предлагать то, что я считаю логичным. Часто это бывает новый подход к тренировкам.

Некоторые тренеры, работающие с юниорами, спрашивали меня, как их командам кроссменов тренироваться, если от них требуется участие в соревнованиях каждые вторник и субботу.

Я не одобряю напряженных тренировок (за исключением легких пробежек) в течение двух дней накануне соревнований, так что при таком соревновательном режиме для тренировок должна была бы оставаться только среда. Кроме того, поскольку соревновательный забег на 5000 метров дает нагрузку, аналогичную хорошей интервальной сессии, можно не добавлять интервальную сессию к недельному расписанию. Так что, считая вторники (соревновательные дни) днями проведения интервальных тренировок, я предложил по средам проводить пороговые сессии (несколько километров бега с нагрузкой, близкой к предельной; подробнее см. [главу 7](#)). Таким образом, у нас получились два соседних дня с качественной нагрузкой. Если соревнования во вторник не давали достаточной нагрузки, то команды бегунов дополнительно проводили фартлек (чередование быстрого и медленного бега на разных дистанциях; см. [главу 2](#)) прямо на дистанции соревнования, превращая, таким образом, вторник в полноценный тренировочный день.

В течение пары сезонов я получил столько положительных отзывов от тренеров об успехе такого подхода (соседство качественных тренировочных дней во вторник и среду), что включил его в свои тренировочные программы по кроссу. В некотором виде я распространил его и на тренировки по трековому бегу, поскольку такое соседство тренировочных дней имеет по меньшей мере три преимущества:

- оно позволяет бегунам адаптироваться к соревнованиям, идущим несколько дней подряд;
- обычно болезненные ощущения в мышцах бывают на второй день после напряженной тренировки, а не на следующий;
- для молодых и излишне порывистых бегунов знание, что завтра будет напряженная тренировка, может слегка умерить их энтузиазм и снизить возможную перегрузку.

\* \* \*

Как говорилось в этой главе, мой подход к тренировке бегунов состоит в выявлении их индивидуальных потребностей и способностей и применении к ним базовых принципов тренировки. Следующие главы я организовал таким образом, чтобы показать, как сфокусировать тренировочный процесс на тех соревнованиях, к которым готовятся спортсмены, и найти баланс между разными видами тренировки, наиболее соответствующий предъявляемым к бегунам требованиям и их способностям.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.