

ЧАСТЬ IV

ПОДНИМАЕМ ПЛАНКУ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Большие и маленькие обезьяны

Как оценить тренировочные потребности вашего организма

Составлять тренировочную программу всегда непросто. Тут кроется парадокс: с одной стороны, она разрабатывается для каждого индивидуально, но с другой — всегда основывается на определенных принципах, которые вроде бы универсальны для всех. В конечном итоге вы ответственны за то, чтобы слышать свое тело и знать, что для него лучше в тот или иной день. Конечно, вы не будете правы каждый раз, но эта глава увеличит ваши шансы на успех и поможет вам принимать верные решения.

В течение почти пятидесяти лет с конца 1920-х годов в СССР группа биологов под руководством профессора Слонима проводила исследования спонтанной энергетической активности млекопитающих. Назовем их условно «большая обезьяна и маленькая обезьяна». В одном эксперименте обезьян сажали в большие клетки, где они могли ходить, карабкаться, свободно двигаться. Их передвижения подсчитывались и заносились в таблицы. Когда ученые собрали базу данных о нормальных передвижениях каждой обезьяны, выяснилось, что некоторые обезьяны двигались больше остальных. Во второй стадии эксперимента этих же обезьян сажали на полдня в маленькие клетки, в которых они не могли двигаться. Во второй половине дня их переводили обратно в большие клетки. Исследователи обнаружили, что все обезьяны стремились во второй половине дня компенсировать неподвижность, чтобы достичь своего суточного уровня движений, нормального для каждой особи (высокого, среднего или низкого). Дальнейшие

эксперименты, в которых обезьянам не давали двигаться или, наоборот, заставляли двигаться слишком много, дали те же результаты. Например, обезьянка, которой полнедели не давали всласть подвигаться, проявляла повышенную активность во второй половине недели и таким образом достигала нормального для нее уровня недельной активности. Когда исследователи намеренно заставляли обезьян двигаться почти в два раза больше, чем им было свойственно, происходило обратное: обезьяны снижали свою активность во второй половине недели, «брали отпуск», чтобы компенсировать свою перегрузку в предыдущую неделю.

Совершенно очевидно, что этот эксперимент имеет большое значение и для людей, особенно в спорте. При разработке тренировочной программы важно знать, какая вы обезьянка — с большим, средним или маленьким энергетическим потенциалом. Он никак не зависит от ваших физических размеров. Крупный спортсмен с широкой костью и большими мышцами, вполне возможно, будет обезьянкой с маленьким энергетическим потенциалом, а подтянутый жилистый спортсмен среднего роста может оказаться сверхэнергичной обезьянкой.

Свою диссертацию я писал под руководством выдающегося советского тренера, профессора Владимира Михайловича Дьячкова, который тренировал мирового рекордсмена и олимпийского чемпиона Валерия Брумеля. Я имел доступ к тренировочным записям Брумеля периода 1960–1964 годов, когда он устанавливал свои мировые рекорды.

Из этих тренировочных дневников я узнал, что Брумель был обезьянкой с маленьким энергетическим потенциалом, но это никак не мешало ему добиваться блестящих результатов. Настоящим открытием для меня было узнать, что, когда он увеличивал тренировочные объемы с трех-четырёх раз в неделю до пяти-шести раз, его форма и результаты становились хуже.

Позднее один из лучших американских спортивных физиологов Дэвид Костилл провел другое потрясающее исследование. Он обнаружил, что показатель максимального потребления кислорода (ваша способность эффективно потреблять кислород для той или иной деятельности) может быть улучшен только на десять-пятнадцать процентов от начального. Достигнуть такого прогресса

можно примерно за двенадцать недель, но дальше улучшения не произойдет, как ни старайся. Иначе говоря, у максимального потребления кислорода вашим организмом есть предел, и вне зависимости от увеличения объема или повышения интенсивности ваших тренировок вам не удастся поднять его выше того предела, который вам определила природа.

Отсюда возникает вопрос: как понять, что вы за обезьяна? Определить, к какой категории вы относитесь, можно методом проб и ошибок. Вам нужно разобраться в своих физиологических и психологических ощущениях. Если ваш тренировочный план не соответствует вашей генетической предрасположенности, вы увидите последствия этого в своем тренировочном дневнике в виде необъяснимой неудовлетворенности, излишнего критицизма и значительного ухудшения результатов. Значит, скорее всего, вы тренируетесь слишком много и вам нужно сбавить обороты. С другой стороны, если вы чувствуете, что входите в те пятнадцать процентов людей на планете, которым нужно тренироваться каждый день и помногу, постарайтесь увеличить объемы своих тренировок. Если ваше настроение улучшится, то вы, похоже, обезьянка с большим энергетическим потенциалом.

Когда вы разберетесь с вашими наклонностями в тренировке, вы будете готовы учиться, как строить свою программу. При этом вы должны знать о следующих четырех основных параметрах ее построения: объеме, интенсивности, разнообразии и отдыхе.

- **Объем.** Сколько километров в неделю вы пробегаете? Сколько дней в неделю вы тренируетесь? Сколько недель вы поддерживаете такой уровень активности? Учитываться должна любая физическая активность, в том числе игра в баскетбол, тренировки со штангой и даже занятия на велотренажере.
- **Интенсивность.** Насколько быстро вы бегаєте, насколько близко к своей максимальной скорости? Спринт — это высокая интенсивность. Трусца — это тренировка низкой интенсивности.
- **Разнообразие.** Как часто вы варьируете свои тренировки? Делаете ли вы одно и то же каждый день? Делаете ли вы каждый день что-то новое? Меняете ли вы тренировки

специально для какой-то цели? Разнообразие должно быть запланированным, а не случайным.

- **Отдых.** На самом базовом уровне отдых просто означает перерыв, чтобы вы могли восстановиться. Это ваше средство избежать перетренировки. Как и разнообразие, отдых должен быть запланированным.

Эти четыре компонента работают вместе, как инструменты в оркестре. Вот несколько общих рекомендаций, как сделать их звучание гармоничным.

Вы никогда не должны одновременно увеличивать объемы и интенсивность — это прямая дорога к перетренировке. Если ваша программа постоянно увеличивает объемы и интенсивность нагрузки одновременно, то ваш организм в какой-то момент сломается, он не сможет выносить такую нагрузку длительное время.

Разнообразие должно вводиться с какой-то целью в течение всего тренировочного цикла, например каждую неделю, месяц, три месяца, полгода, год. То, как вы распланируете год, зависит от ваших личных целей, уровня подготовки, запланированных стартов, на которые вы хотите нацелиться, или дистанций, которые вы хотите преодолеть.

Давайте разберем это на примере одной недели. Скажем, в понедельник вы работаете над развитием скорости, что является высокоинтенсивной тренировкой; в среду бегаєте на длинные дистанции на низкой интенсивности; в субботу у вас кросс или бег на пляже. Это пример слишком большого разнообразия тренировок на неделе. Если взглянуть дальше, вы могли бы составить четырехнедельный план, сосредоточивающийся на скоростных тренировках три раза в неделю. Это значит, что на каждой тренировке вы станете работать над скоростью (тренировок на выносливость не будет). Но, конечно, все зависит от ваших целей.

Теперь разберемся с отдыхом, важнейшей составляющей вашей беговой жизни. У профессиональных спортсменов есть период, когда они не тренируются, а вот многие любители занимаются спортом круглый год. Вам нужно каждый год брать передышку. И тут на первый план выходит понятие «переход» в рамках концепции отдыха. Переход подразумевает, что вы даете своему телу

возможность восстановиться и перейти на следующий уровень. Переходный период может длиться три-четыре недели. Это не значит, что вы должны лежать на диване. Это значит, что вы меняете вид физической активности и даете отдохнуть голове. Вы можете месяц позаниматься йогой или покрутить педали на велотренажере, читая книжку, которую давно хотели прочесть. Запишитесь на массаж. В конце переходного периода начинайте планировать свой следующий тренировочный цикл.

Это ваши основные инструменты. Принимая во внимание описанные принципы, набросайте себе идеальный тренировочный год, включая месяц на переходный период.

Вы также можете использовать эти принципы для оценки тренировочного плана из книги, журнала или интернета, который вы собираетесь начать выполнять.

Не забывайте при этом учитывать, что вы за обезьяна, какой объем тренировок подходит именно вам.

Тренировочные программы

На 5 километров, 10 километров, полумарафон и марафон

На первый взгляд тренировочная подготовка выглядит как простой календарь тренировок для развития более высокого уровня в беге. Так оно и есть, но кроме этого вы также развиваете свою уверенность и восприятие. Тренировочная программа вселяет в вас уверенность шаг за шагом. Это процесс открытия, как ваш ум и тело справляются с нагрузками. В правильно разработанной программе вы учитесь различать свой предел выносливости, концентрировать внимание, не поддаваться дурным мыслям.

В основе каждой тренировочной программы лежат замеры и измерения. Данные измерений — это точки отсчета, которые вы используете, чтобы задокументировать свой прогресс, оценить методы и предотвратить перетренировку. Они прослеживают вашу скорость бега на данной тренировке, вашу дистанцию, пройденную с различными скоростями, и количество километров, которые вы прошли.

Каждая тренировочная программа, представленная ниже, предполагает, что вы будете тренироваться хотя бы трижды в неделю. Тренировочные сессии должны состоять из трех частей: разминки, основной части и силового комплекса, и, конечно, вы должны продолжать регулярно вести свой беговой дневник. Каждая неделя будет включать различное время и дистанции, а также работу на скорость.

Тренировки на разных скоростях задействуют ваши основные энергосистемы (аэробную и анаэробную). Вам необходимо

прорабатывать каждую часть своего тела, чтобы расчистить все заторы. Это настроит вас и подготовит организм к оптимальной работе. Это гораздо важнее для достижения ваших целей, чем простые добавки дистанций к недельной тренировочной программе. Огромный километраж за неделю еще не означает, что вы готовы показать свой лучший результат в марафоне. Скорее всего, это будет означать, что вы истощены и травмированы еще до марафона.

Исследования показывают, что высокий километраж в тренировках после определенного момента оказывает лишь ограниченное положительное физиологическое влияние. Один из основоположников фитнеса Кеннет Купер первым продемонстрировал это в своем исследовании. Я использовал его работу и свои исследования за последние тридцать лет, чтобы разработать тренировочное программирование, которое может дать вам физиологическую основу для прохождения любой дистанции в соревнованиях без ненужного высокого километража в тренировках, приводящего к излишнему изнашиванию и повреждению организма. Единственное преимущество высокого километража в тренировках — ментальное. Оно дает вам уверенность, что вы сможете выступать в соревнованиях на длинные дистанции. Но когда вы выступите несколько раз в соревнованиях на большие дистанции, уверенность у вас и так появится, и вы сможете сосредоточиться на личных рекордах.

Первый четырехнедельный блок готовит вас к пятикилометровому забегу, каждый последующий последовательно строится на предыдущем и в конечном итоге подводит вас к марафонской дистанции. Работает это следующим образом: если вы хотите просто пробежать пять километров, то выполняете первый четырехнедельный цикл. Если вы хотите пробежать десять километров — после первого переходите на следующий четырехнедельный цикл. Эта прогрессия продолжается для подготовки к более длинным дистанциям. Чтобы подготовиться к полумарафону, вы переходите на следующий четырехнедельный цикл (двенадцатинедельная тренировочная программа), а для марафона заканчивайте последний четырехнедельный цикл (шестнадцатинедельная программа).

Если вы не любите строгое планирование и хотите дать себе полную свободу, тогда ориентируйтесь на следующие простые правила. Повторюсь, вам нужно будет тренироваться как минимум трижды в неделю, и вы должны продолжать выполнять упражнения на развитие подвижности и силовой комплекс, которые делали все это время.

1. **День дистанции.** В этот день вы бежите на самую длинную дистанцию (или самую долгую). Пробегайте расстояние в удобном темпе и с удовольствием.
2. **День интервалов.** Бегите в удобном для вас темпе, затем увеличьте его, насколько хватит сил, и затем снова вернитесь в удобный вам темп, пока не восстановитесь. Повторите 3–5 раз во время бега. В этот день пробегите меньшее расстояние, чем в день дистанции.
3. **Спринт.** На пробежке в этот день выполните несколько спринтов. Вы можете выполнить их до, в середине или в конце короткой пробежки (10–15 минут трусцой в удобном темпе). Не давайте себе много времени на отдых. Работайте через силу. Постарайтесь выполнить 10 спринтов примерно по 40 метров. Общее время пробежки в этот день будет меньше, чем в день интервалов.

Вам нужно скоординировать общий объем тренировок с длиной дистанции, к которой готовитесь. Старайтесь не тренироваться каждый день, даже если хотите иметь полную свободу.

Забег: 5 километров, 10 километров, полумарафон и марафон

Согласно программам тренировочной подготовки, приведенным ниже, вы должны бегать как минимум трижды в неделю. Конечно, у большинства из нас выносливости хватает и на большее количество тренировок, поэтому на какой-то день (а то и два) вы можете дополнительно запланировать пробежку или кросс в ваш недельный цикл. Только помните, что это легкая пробежка, — никаких

спринтов, ускорений и замедлений, высокого темпа в дополнительные беговые дни не допускается.

И самое главное — вы должны продолжать выполнять упражнения на развитие подвижности и силовой комплекс так же добросовестно, как и раньше. Сейчас, когда вам предстоит набирать значительный километраж, эти комплексы становятся еще важнее, чем раньше. То же касается и бегового дневника. С увеличением дистанций увеличивается и вероятность того, что недостатки в технике приведут к травме. Документирование своих тренировок позволит вам выявить проблемы до того, как они выйдут из-под контроля. Нужно особенно чутко следить за техникой, когда вы устаете. По дневнику вы сможете сознательно проследить за тем, что часто происходит бессознательно. Если вы не осознаете своих проблем с техникой, вы не сможете их исправить.

То же относится и к видеозаписи. Все элементы этой программы работают вместе как интегрированная система. Продолжайте снимать и анализировать себя на видео во время всего тренировочного цикла. Звездочками в расписании помечено, когда лучше всего делать съемки для проверки вашего бегового стиля.

Как пользоваться таблицами подготовки к соревнованиям

Программа подготовки к соревнованиям выведет вашу тренировочную подготовку на новый уровень после завершения всех десяти уроков и девятинедельной круговой тренировки по бегу. Вот ее основные принципы:

- Если тренировки первой недели программы слишком трудные, начните с тех времени и дистанции, которые вам подходят, и постепенно поднимайтесь к задачам первой недели.
- Если слишком трудными окажутся тренировки на скорость, увеличьте время отдыха после каждого забега или сократите количество подходов для каждого. Обычно отдых между забегами длится до полутора минут или до тех пор, пока не восстановится дыхание.

— Программа разработана для бегунов среднего уровня. Программы для других уровней от новичков до профессионалов можно скачать с сайта rosemethod.com.

Помните, что качество важнее количества. Вы должны продолжать работу над техникой. Вы преследуете все ту же цель, которую мы обсуждали с самого начала: бегать быстрее, дольше и без травм всю свою жизнь.

Забег	Неделя	Первый день	Второй день	Третий день
5 км, 10 км, полумарафон, марафон	1*	8 км (47–50 мин) 5 × 200 м (48–51 сек)	1 км (4:35–4:54 мин) 5 × 800 м (4:06–4:22 мин) 400 м (1:40–1:46 мин)	2 км (9:23–10:00 мин)
	2	10 км (56:40–60:00 мин) 5 × 200 м (48–50 сек)	400 м (1:40–1:46 мин) 10 мин трусцой асу jog 2 × 1 км (4:35–4:54 мин)	30 мин трусцой 2 × 3 км (14:06–15:05 мин)
	3*	10 км (56:40–60:00 мин) 5 × 200 м (48–50 сек)	400 м (1:40–1:46 мин) 10 мин легкой трусцой 2 × 1 км (4:35–4:54 мин) 2 × 600 м (2:40–2:46 мин)	30 мин трусцой. 3 км (13:40–14:38 мин) 2 км (8:53–9:30 мин)
	4	30 мин трусцой	20 мин трусцой 5 × 200 м (48–50 сек)	Забег на 5 км
10 км, полумарафон, марафон	5*	2 км (9:58–10:45 мин) 1 км (4:47–5:06 мин) 600 м (2:50–3:02 мин) 400 м (1:39–1:46 мин)	16 км (1:43–1:48 ч) 5 × 200 м (49–50 сек)	10 км (53:20–57:00 мин)
	6	2 × 2 км (23–10:00 мин) 2 × 1 км (4:40–4:58 мин) 600 м (2:40–2:51 мин) 400 м (1:34–1:40 мин)	Полумарафон. (2:09–2:16 ч) 5 × 200 (48–50 сек)	10 км (51:20–54:45 мин)
	7*	2 км (9:10–9:48 мин) 1 км (4:20–4:38 мин)	13 км (1:22–1:26 ч) 3 × 200 м (47–50 сек)	10 км (50:14–53:36 мин)
	8	2 × 600 м (2:50–3:00 мин) 2 × 400 м (1:36–1:42 мин)	5 минут трусцой 5 × 200 м (47–50 сек)	Забег на 10 км
Полумарафон, марафон	9*	1,6 км (7:50–8:36 мин) 800 м (4:16–4:32 мин) 600 м (2:51–3:03 мин)	2 × 400 м (1:45–1:52 мин) 5 км (27:16–29:10 мин)	16 км (1:29–1:31 ч) 5 × 200 м (47–51 сек)
	10	2 × 1,6 км (7:46–8:18 мин) 2 × 800 м (4:17–4:22 мин)	2 × 5 км (27:16–29:10 мин) 2 × 400 м (1:40–1:46 мин)	Полумарафон (1:54–2:00 ч) 5 × 200 м (47–51 сек)

Забег	Неделя	Первый день	Второй день	Третий день
	11*	1,6 км (7:10–7:38 мин) 800 м (3:51–4:07 мин) 600 м (2:36–2:47 мин)	5 км (25:39–27:23 мин) 3 × 400 м (1:34–1:40 мин)	16 км (1:27–1:29 ч) 5 × 200 м (46–48 сек)
	12	2 × 600 м (2:50–3:00 мин) 2 × 400 м (1:36–1:42 мин)	5 мин трусцой 5 × 200 м (47–50 сек)	Полумарафон
Марафон	13*	10 км (56–60 мин)	2 × 2 км (9:58–10:42 мин) 600 м (2:46–2:58 мин) 400 м (1:46–1:50 мин)	Полумарафон (2:00–2:06 ч) 5 × 200 м (48–50 сек)
	14	2 часа легкая пробежка 2 × 3 км (15:06–16:03 мин)	10 км (53:20–57:00 мин) 600 м (2:46–2:58 мин) 400 м (1:40–1:46 мин)	Полумарафон (1:57–2:03 мин) 5 × 200 м (48–50 сек)
	15	1 час легкой пробежки 2 км (9:23–10:00 мин) 600 м (2:36–2:47 мин)	1 час легкой пробежки 600 м (2:52–3:08 мин) 400 м (1:43–1:50 мин)	16 км (1:29–1:33 ч) 5 × 200 м (47–49 сек)
	16	10 км (1:00–1:04 ч)	5 × 200 м (легкий темп)	Марафон
* Запись видео				



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

