

1

Принципы тренировок Марка Кугана

Я не смог бы резюмировать свою тренерскую философию в одном абзаце. Но готов предложить вам кое-что получше: несколько ключевых принципов, которыми я руководствуюсь при проведении тренировок и которые лежат в основе программ тренировок, приведенных во второй половине этой книги. В этой главе я объясню, что это за принципы, почему и как я их использую. Во вставках вы найдете и другие важные идеи, относящиеся к беговой части тренировок.

Если вы собираетесь следовать одной из моих тренировочных программ, то внимательно читайте эту главу. Всегда полезно понимать, зачем и как требуется выполнять ту или иную часть тренировки.

Принципы пронумерованы, но это не означает, что, скажем, номер два важнее номера четыре. Они как ингредиенты в рецепте: соединяясь, дают результат, превосходящий сумму частей. Когда вы читаете эту главу и начнете тренироваться по одному из графиков, то увидите, как эти идеи пересекаются и усиливают друг друга.

Принцип 1. Стать аэробным монстром

Программы тренировок в этой книге предназначены для дистанций, которые практически полностью являются аэробными соревнованиями. Да, даже мила. Чтобы добиться успеха на этих дистанциях, нужно уметь поддерживать высокий темп в течение нескольких минут, а часто и более часа. Вы должны стать аэробным монстром.

Чтобы пояснить эту мысль, возьмем типичную соревновательную цель. Многие студентки, которых я тренировал, хотели пробежать милю быстрее, чем за 5:00. Я спрашивал: «Можете ли вы пробежать круг по стадиону за 75 секунд? Конечно, можете, и довольно легко. А два круга за 2:30? Можете, но это уже сложнее. Как насчет трех кругов за 3:45? Вот это уже действительно тяжело. А четвертый круг сможете пробежать менее чем за 75 секунд? Почти наверняка сегодня ваш ответ — „нет“».

Я хочу сказать, что пробежать короткий отрезок в желаемом темпе бега не так уж сложно. (А если сложно, то, скорее всего, вам нужно поставить менее амбициозную цель.) Если разумная для вас цель — это пробежать 5000 м менее чем за 20:00, то пробежать 400 м за 1:36 или 800 м за 3:12 не составит большого труда. У вас есть базовая скорость, чтобы комфортно бежать в таком темпе. Сложность заключается в поддержании темпа. Для этого необходимы тренировки, развивающие высокий уровень аэробных возможностей. Это я и имею в виду, когда говорю, что вы должны стать аэробным монстром.

Что это означает с практической точки зрения? Дело, конечно, не только в объеме бега — большинство бегунов станут сильнее в аэробном плане, если будут осторожно и постепенно увеличивать объем бега. Увеличение объема бега из года в год при сохранении возможности быстро бежать на тренировках и соревнованиях позволит повысить МПК (максимальное потребление кислорода, или способность перекачивать большое количество крови к работающим мышцам), лактатный порог (способность утилизировать молочную кислоту и, следовательно, не снижать скорость) и экономичность бега (количество кислорода, необходимое для поддержания определенного темпа).

Когда я говорю о способности справляться с увеличением объема бега, я имею в виду способность не передвигаться кое-как, а бежать в определенном темпе, не доводя себя до травмы или переутомления. Незначительная боль в мышцах — обычное явление при увеличении объема бега. А вот резкое новое болевое ощущение, а также боль в мышцах, которая не проходит после разминки, — это тревожный

знак. Аналогично, если ваша цель — пробежать 10 000 м в темпе 6:00 на милю, но вы так устали после увеличения объема бега, что с трудом бежите в темпе 6:00 на милю на тренировке, то вы переуспердствовали. Если вы чувствуете себя разбитым весь день после тренировки и у вас нет сил на свои обычные дела, то вы определенно слишком много бегаєте (это вам говорит человек, который в университете делал домашнюю работу стоя, потому что если бы он читал сидя, то сразу бы заснул).

Чтобы стать аэробным монстром, недостаточно просто увеличить объем бега. Возьмем двух бегунов, пробегающих в среднем 64 км (40 миль) в неделю. Один из них каждый день пробегает примерно одну и ту же дистанцию почти в одном и том же темпе средней интенсивности. Он будет неплохим аэробным спортсменом. Тренировочная неделя второго включает в себя длинную пробежку, темповую пробежку и несколько коротких пробежек в восстановительные дни. Из него получится настоящий монстр.

О длинных и темповых пробежках я еще расскажу подробнее в главе 7. Здесь же я хочу подчеркнуть, что они являются ключевыми для развития способности поддерживать высокий темп. Лучше пробегать 19 км (12 миль) в воскресенье и 6 км (4 мили) в понедельник, чем по 13 км (8 миль) в каждый из этих дней. Темповые забеги особенно эффективны для повышения лактатного порога — точки, в которой ваши усилия переходят из аэробных в анаэробные, что неизбежно приведет к снижению скорости в следующие несколько минут, если вы попытаетесь удержать заданный темп. Регулярные темповые пробежки подготовят вас к аэробному бегу в более быстром темпе и увеличат время, в течение которого вы сможете удерживать этот быстрый темп. И еще один бонус: по мере того как вы будете становиться аэробным монстром, вы будете бегать быстрее при прежних усилиях, что сделает ваши тренировки более эффективными.

Планы тренировок для всех дистанций, от мили до марафона, приведенные далее в этой книге, составлены главным образом для того, чтобы максимально развить аэробные способности для каждого уровня объема бега.

ТАБЛИЦА 1.1. Весенний журнал тренировок Хизер Маклин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Январь 2021					1 Утро: тренировка на стадионе 2 x 200 м: 600 м бега с высокой интенсивностью (1:32), 400 м за :60, 6 x 300 м за :46--:48 Вечер: 20 мин	2 30 мин	3 22,5 км [14 миль]
	4 12,9 км [8 миль], затем ускорения	5 Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	6 12,9 км [8 миль], затем ускорения	7 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	8 Утро: 20:00 темповая пробежка, 4 x 1:00 бы-стро / 1:00 легкий бег Вечер: 25 мин	9 30 мин	10 90 мин
	11 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 20 мин, затем ускорения	12 Утро: 6 x (1:30, 1 мин, 30 с) Вечер: 20 мин	13 12,9 км [8 миль]	14 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 4,8 км [3 мили]	15 Утро: 10 мин Вечер: 5 x 400 м за :72, 6 x 300 м за :48--:50	16 37 мин	17 23,3 км [14,5 мили]
	18 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин, затем ускорения	19 Утро: 6,4 км [4 мили] темпового бега (мили по 5:45; 5:35; 5:25; 5:26) Вечер: 27 мин	20 70 мин	21 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 30 мин	22 Утро: 10 мин	23 Утро: 20 мин	24 90 мин

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	25 Утро: 60 мин, затем ускорения Вечер: 20 мин	26 70 мин	27 Утро: 30 мин Вечер: 6 x (35 с быстро, 1 мин легкий бег)	28 Утро: 60 мин Вечер: 20 мин	29 60 мин, перелет в Арканзас	30 Утро: 20 мин Вечер: 10 мин, ускорения, 5 мин	31 Забег на 1,6 км [1 миль] в помещении, победа за 4:27, последние 200 м за 30 с
арт 21	1 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 25 мин	2 50 мин	3 60 мин	4 6,4 км [4 мили]	5 45 мин	6 35 мин	7 16,1 км [10 миль]
	8 Утро: 8 км [5 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили]	9 16,1 км [10 миль], включая 20 мин темпового бега	10 12,9 км [8 миль]	11 12,9 км [8 миль], затем ускорения	12 Утро: 9 повторов на Хартбрейк-Хилл Вечер: 6,4 км [4 мили]	13 6,4 км [4 мили]	14 90 мин
	15 Утро: 15,3 км [9,5 мили], затем ускорения Вечер: 20 мин	16 Утро: 7 x 800 м (2:28–2:32), 7 x 300 м (46–51) Вечер: 6,4 км [4 мили]	17 12,9 км [8 миль]	18 12,9 км [8 миль]	19 8 км [5 миль] прогрессивного бега (мили за 5:50; 5:35; 5:40; 5:30)	20 8 км [5 миль]	21 22,5 км [14 миль]
	22 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	23 Утро: 10 x 300 м за :47–:50 Вечер: 20 мин	24 16,1 км [10 миль]	25 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	26 Утро: 5 x 1,6 км [1 миль] за 5:13–5:20, 4 x 200 м за :29–:31	27 6,4 км [4 мили]	28 22,5 км [14 миль]
	29 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	30 Утро: 3 x 1 км за 3:00–3:03, 3 x 400 м за :63–:65, 2 x 200 м за :28–:31 Вечер: 6,4 км [4 мили]	31 12,9 км [8 миль]				

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

Месяц	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Апрель 2021				1 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	2 20 мин разминка, боль в крестцово-под- вздошном суставе, не провела тренировку	3 Отдых	4 Отдых
	5 60 мин	6 4 × 200 м за :30–:31, 4 × 500 м, при этом первые 400 м за :66– :67, 4 × 200 м за :28–:30	7 14,5 км [9 миль]	8 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 35 мин	9 2 × 1,6 км [1 миль] за 5:00, 4 × 800 м за 2:17–2:23, 4 × 400 м за :63, :62, :62, :58	10 12,9 км [8 миль]	11 20,9 км [13 миль]
	12 16,1 км [10 миль], затем ускорения	13 8 × 400 м за :65–:70	14 30 мин	15 Высотная тренировка во Флагстафе Утро: 60 мин Вечер: 30 мин	16 Утро: 25 мин Вечер: 8 × 200 м за :30–:32	17 40 мин	18 16,1 км [10 миль]
	19 Утро: 12,9 км [8 миль], затем ускорения Вечер: 6,4 км [4 мили]	20 Утро: 15 мин Вечер: 5 × 800 м, 5 × 200 м	21 16,1 км [10 миль]	22 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 30 мин	23 Утро: 15 мин Вечер: 8 × 400 м за :63–:65	24 25 мин	25 19,3 км [12 миль]
	26 Утро: 12,9 км [8 миль] Вечер: 6,4 км [4 мили], затем ускорения	27 Утро: 8 × 1 км, легкие интервалы (темп 5:20 на милло) Вечер: 20 мин	28 16,1 км [10 миль]	29 Утро: 60 мин, затем ускорения	30 Утро: 15 мин Вечер: 1200 м (круги по: :75, :75, :67), 600 м (1:42), 4 × 300 м (:46, :44, :45, :42), 600 м (1:36), 400 м (:60), 4 × 200 м (:29, :28, :28, :27)		

Сейчас я расскажу о тренировках члена команды New Balance в Бостоне Хизер Маклин, которая в 2021 году вошла в олимпийскую сборную США на дистанции 1500 м и в 2022 году стала чемпионкой страны в помещении на этой дистанции. В этих примерах я показываю только беговые тренировки Хизер. Она также регулярно выполняет силовые упражнения и развивает гибкость, о чем я расскажу уже в главе 3. В дни тренировок в таблице 1.1 указана только основная часть тренировки. Но имейте в виду, что в эти же дни она также выполняла разминку 3–5 км (2–3 мили) и разминку 1,6–3 км (1–2 мили).

Самый длинный забег Хизер на соревнованиях длится всего четыре минуты. Однако большая часть ее тренировок в разгар бегового сезона напоминает тренировки бегуна на 5000 или 10 000 м. Она еженедельно совершает длинные пробежки и регулярно проводит темповые тренировки. Почему? Потому что тот же принцип, который был верен для студенток, стремившихся преодолеть рубеж 5:00 на милю, верен и для Хизер: ее цель — разменять 4:00 на дистанции 1500 м. Ей не сложно поддерживать необходимый для этого средний темп — 64 секунды на 400 м — на одном круге. Ее задача — пробежать первые три круга дистанции в аэробном режиме, чтобы потом на последних 300 м бежать на максимальной скорости, соревнуясь с лучшими бегуньями мира. Как ей это удалось? В значительной степени за счет регулярных тренировок, которые и отражены в ее дневнике.

Примеры в таблице 1.1 относятся к зиме и весне 2021 года. В предыдущие месяцы тренировки Хизер были еще более похожи на тренировки бегунов на 5000 и 10 000 м. К апрелю тренировки уже больше соответствуют вашим ожиданиям: в них больше элементов подготовки к забегу на милю. Поскольку в конце июня предстояли олимпийские отборочные соревнования, а в мае начинались другие соревнования сезона, то наступило время сделать эти виды тренировок основными. Но обратите внимание, что даже в это время она все еще совершала одну длинную пробежку в неделю на протяжении нескольких недель, и значительная часть ее тренировок на стадионе включала более длинные повторы в темпе, близком к 5000 м.

Еще один момент, на который следует обратить внимание в ее дневнике, — это то, что Хизер записывает одни тренировки в милях, а другие — в минутах. Это отличный пример того, как человек концентрируется на выполнении нужной нагрузки, не слишком беспокоясь о точности. Подробнее об этом я расскажу в главе 5.

Вы поймете, что становитесь аэробным монстром, когда тренировки покажутся вам более выполнимыми. Вы обнаружите, что завершаете длинные пробежки в хорошем темпе, а не из последних сил еле-еле дожидаетесь конца тренировки. На тяжелых тренировках вам, безусловно, приходится прилагать больше усилий, но при этом вы чувствуете себя сильнее и быстрее восстанавливаетесь между повторами. Вы будете чувствовать себя способным на большее, чем раньше, и любая пробежка не будет казаться такой уж тяжелой.

Принцип 2. 10 недель тренировок на четыре с плюсом лучше, чем 4 недели тренировок на пять с плюсом

Проиллюстрирую эту идею на личном примере.

В основном тренировки в университете были очень тяжелыми, почти как бег на соревнованиях. Некоторые ребята из команды устанавливали личные рекорды на тренировках. Если бы вас попросили оценить наши тренировки, то вы поставили бы нам пять с плюсом.

Звучит неплохо, но на соревнованиях мы регулярно выступали хуже, чем ожидали. И потом, недовольные результатами, тренировались еще интенсивнее. На очередной старт мы выходили физически и психологически измотанными и снова показывали низкие результаты. Через несколько дней мы вновь принимались за тренировки, стремясь доказать себе, что мы лучше, чем следует из результатов забега. И так далее. Многих ребят преследовали травмы. Мне удалось обойтись без травм, но ни одно из соревнований не прошло так, как мне хотелось бы. Я окончил университет в 1988 году, так и не попав на чемпионат Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу.

После университета мне посчастливилось вступить в бостонский клуб Nike, где тренером был Боб Севен. Большая часть моих тренировок проходила в этой группе, а в остальные дни недели бегал с группой профессионалов в Провиденсе, штат Род-Айленд. Я начал понимать, что можно тренироваться по-другому. На тренировках Боба я никогда не выбивался из сил. Мы могли набрать 10 км быстрого бега за тренировку, но не на пределе возможностей. Типичная тренировка могла включать три повтора по 3,2 км (2 мили) в полумарафонском темпе или несколько 800-метровых повторов в темпе около 10 000 м. Если бы вы оценивали эти тренировки, то поставили бы нам четыре с плюсом. Помню, как я думал, что мне слишком легко.

Примерно через два месяца таких тренировок зимой 1988/89-го я участвовал в забеге в помещении на 3000 м в качестве разогрева перед отборочными соревнованиями в сборную США на чемпионат мира по кроссу. На этой дистанции я боролся с участником Олимпийских игр и бывшим рекордсменом мира Сиднеем Мари. Хотя Сидней и обогнал меня, я побил свой личный рекорд на 10 секунд. Я не мог понять, как мне удалось так серьезно улучшить личный рекорд на дистанции 3000 м, ведь на тренировках я почти никогда не бегал так быстро.

Выступление в кроссе на 12 км удивило меня еще больше. Я финишировал третьим, позади участников Олимпийских игр Пэта Портера и Эда Айстоуна. Я до сих пор не могу поверить в это: третье место в стране после двух олимпийцев, хотя менее чем за год до этого я даже не прошел квалификацию на чемпионат страны по кроссу среди студентов. Я доказал, что тот забег не был случайностью, когда месяц спустя на чемпионате мира финишировал 39-м и снова стал третьим американцем, опередив, в частности, бывшего рекордсмена мира в беге на 10 000 м. Еще год назад я не прошел на чемпионат Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу, а сейчас занял высокое место на чемпионате мира. Такой прогресс невозможен только за счет взросления, подумал я. Дело должно быть в тренировках.

Я еще больше уверился в ценности последовательных тренировок на четыре с плюсом, когда в начале 1990-х годов переехал в Боулдер, штат Колорадо, и начал тренироваться с такими людьми, как Артуро

Барриос, мировой рекордсмен в беге на 10 000 м и в часовом беге. Я не мог поверить, насколько легкими были некоторые из его тренировок и насколько хорошей была при этом его форма! На таких тренировках я вполне мог бежать с ним шаг в шаг, при этом на дистанции 10 000 м он опережал меня больше чем на минуту. Еще я увидел, что такие марафонцы, как Марк Платъес и Роб де Каstellла, чемпионы мира на этой дистанции, и Стив Джонс, установивший некогда мировой рекорд в марафоне, почти никогда не устраивают себе тренировки на пять с плюсом, как делали мы в университете. Медленно, но верно, неделю за неделей они проводили свои тренировки на крепкую четверку, оставаясь при этом здоровыми, морально свежими и способными противостоять лучшим бегунам мира.

Я не против тренировок на пять с плюсом. В некоторых случаях я их рекомендую, как вы скоро увидите. Но в целом считаю, что почти все ваши тренировки должны быть на уровне четыре с плюсом. Тренировки уровня пять с плюсом очень тяжелы психологически. Одна только мысль о том, что раз или два в неделю придется доводить себя до полного изнеможения, кажется выматывающей. Если вы полностью выкладываетесь на тренировках, то к началу соревнований будете морально измотаны и не сможете как следует выложиться на самом забеге. Подробнее об этом см. во вставке «Сила воли не безгранична».

Вторая важная причина, по которой я предпочитаю регулярные тренировки на четыре с плюсом, заключается в том, что тренировки на пять с плюсом не проходят без последствий для физического состояния. На тяжелых тренировках гораздо легче потянуть мышцу, растянуть сухожилие или заработать сильную боль в мышцах. Сейчас, когда я пишу эту книгу, в моей команде уже больше года не было серьезных травм. Редко кто пропускает хотя бы одну тренировку из-за того, что у него болят мышцы или он слишком устал. Неважно, насколько вы улучшаете физическую форму в результате тренировки, если в итоге не сможете выйти на старт здоровым.

Считайте, что разница между тренировками на отлично и хорошо — это разница между тем, что вы можете сделать, и тем, что вы должны сделать. Допустим, вы бегун уровня 10 000 м за 40:00. При благоприятных условиях, вы, вероятно, сможете выполнить тренировку

из 20 повторов по 400 м за 90 секунд с 200-метровой трусцой между ними. Но это потребует от вас значительных усилий. Почти всегда лучше разбить эту тренировку на две серии по 10 повторов. В первой серии запланируйте на каждый повтор по 95 секунд, сделайте пятиминутный перерыв, а во второй серии делайте повторы по 92 или 93 секунды. В варианте на четыре с плюсом вы завершите тренировку в хорошем настроении и с нетерпением будете ждать следующую. Вариант на пять с плюсом может сильно выбить вас из колеи и спровоцировать травму пару дней спустя. И это при условии, что вы доведете тренировку до конца. Можно выдохнуться и после 16 повторов, а потом ругать себя за медленную или прерванную тренировку.

Сразу после тренировки на четыре с плюсом вы будете чувствовать усталость. Возникнет чувство, что вы явно потрудились, но при этом могли бы сделать еще один или два повтора в том же темпе, не убиваясь. Мне нравится, когда мои подопечные говорят: «Это что, все? Я могу еще». Это значит, что мы попали в золотую середину. Если же они говорят, что не могут закончить тренировку или валяются на землю после нее, значит, я потребовал от них слишком многого.

Сила воли не безгранична

Эбби Купер (тогда еще Д'Агостино) натолкнула меня на эту мысль, когда я тренировал ее в Дартмуте. Тот факт, что все мы обладаем ограниченным психическим потенциалом, был действительно актуален для спортсменов университетов Лиги плюща, с которыми я работал. Это также актуально для большинства читателей этой книги, которые пытаются совмещать амбициозные цели в беге с работой, семьей и другими обязанностями.

Важно помнить и учитывать, что в жизни есть стрессовые факторы, которые важнее бега и которые влияют на самочувствие во время тренировки. Если вы психологически устали, вы не сможете выложиться в интервальной тренировке так, как если бы вы были морально полны сил. Иногда нужно смириться с заминками и неудачами в выполнении тренировочной программы. Напомните себе, что, даже если тренировка прошла не так, как вы хотели, этому есть очевидное объяснение, и вы все равно улучшили свою физическую форму. Скажите себе, что ближе к дню

главного старта вы сможете уменьшить внешние стрессовые факторы и восстановить свои душевные силы.

В такие моменты особенно ценны партнеры по тренировкам. Они помогут вам пережить тренировку, а иногда и попросту дойти до нее. Со сложным периодом проще справиться, когда вы не одни.

Если же вы в основном тренируетесь в одиночку, создавайте для себя визуальные напоминания: повесьте свои цели на холодильник или положите на стол. Их вид поможет начать тренировку, которая, возможно, не будет идеальной, но это лучше, чем никакой тренировки.

На следующий день после тренировки на четыре с плюсом вполне нормально чувствовать небольшую усталость, но сильной боли в мышцах быть не должно. Вас не должна пугать перспектива очередной пробежки, потому что вы не истощены физически и морально. Самочувствие может быть примерно таким: «Я бы рад сегодня не напрягаться, но и побегать тоже хорошо». Признаком переизбытка тренировок на пять с плюсом — отсутствие желания тренироваться. В конце концов, большинство из нас бегают, потому что нам это нравится.

В планах тренировок, приведенных в этой книге, вы увидите этот принцип, когда тренировки на четыре с плюсом наслаиваются одна на другую. Ни одна из тяжелых тренировок не заставит вас вздрогнуть или усомниться в ее выполнимости. Вместо этого вы увидите четкую последовательность умеренно тяжелых тренировок, которые будут неделю за неделей улучшать вашу физическую форму, при этом вы не будете слишком уставшим и сможете получать удовольствие от тренировок.

В графике иногда встречаются тренировки на пять с плюсом. Например, на 9-й неделе 12-недельного плана тренировок на 10 000 м предлагается либо участие в контрольных соревнованиях, либо тренировка на 5 км (3 мили) непрерывного бега в темпе 10 000 м. Последний вариант очень тяжелый! Это первая половина дистанции 10 000 м в разгар серьезных тренировок. Нечто похожее вы увидите во вторник предпоследней недели планов подготовки к соревнованиям на милю. Она включает в себя два повтора по 800 м в темпе бега на милю. Если это не тренировка на пять с плюсом, то я не знаю, что это такое.

Выполнение время от времени таких тяжелых тренировок очень хорошо закаляет и готовит к старту. Чаще всего я предлагаю бегунам выполнять их в преддверии важных соревнований, особенно если они какое-то время не стартовали. Например, в январе 2022 года Эль Сен-Пьер и Хизер Маклин предстояло бежать милю на Играх Миллроуз. Это были их первые соревнования после Олимпийских игр в Токио пятью месяцами ранее. Я хотел, чтобы они испытали некоторый стресс и напряжение перед выходом на старт такого высокого уровня, как Игры Миллроуз. За восемь дней до даты соревнований я попросил их начать тренировку с километрового забега на время. Обе пробежали дистанцию за 2:34, что достаточно быстро и может принести победу в большинстве соревнований на этой дистанции. На следующей неделе Эль выиграла свой второй подряд титул в беге на милю.

Думаю, что в области бега продолжают появляться инновации вроде «суперобуви» из специальных материалов, с более высокой и амортизирующей подошвой. Такая обувь позволит бежать быстрее и не так сильно травмировать мышцы. Так что, возможно, в будущем моих бегунов ждут более частые тренировки на пять с плюсом. При этом не исчезнет проблема психической усталости, когда вы выкладываетесь на тренировках по полной программе, а выходите на старт без сил. Всегда есть соблазн выложить эпическую тренировку на своем аккаунте в соцсетях. Но не стоит забывать, что медали дают не за тренировки, а за соревнования.

Принцип 3. Бегайте на тренировках и соревнованиях в широком диапазоне темпов и дистанций

Вспомните все свои пробежки на прошлой неделе. Какой темп был самым быстрым и самым медленным? Какая пробежка была самая длинная и какая — самая короткая?

Давайте рассмотрим обычную неделю Дрю Пьяццы, бегуна на 800 м, которого я тренирую. В воскресенье он может пробежать 16–19 км (10–12 миль) в среднем темпе 4:02 на километр (6:30 на милю). Два дня

спустя последуют повторы по 200 м в темпе быстрее 2:29 на километр (4:00 на милю). На следующий день — бег в течение часа в темпе не выше 4:20 на километр (7:30 на милю). А в пятницу он может выполнить темповую пробежку чуть медленнее 3:06 на километр (5:00 на милю).

Насколько сравним диапазон темпов и дистанций Дрю с вашим?

У большинства бегунов пробежки в основном проходят в довольно узком диапазоне. Ваш повседневный темп может отличаться от темпа темповых пробежек менее чем на минуту. А восстановительные пробежки, в отличие от Дрю, вы, скорее всего, не проводите на три минуты на милю медленнее, чем ваши самые быстрые тренировки. Что касается дистанции, то она тоже может не сильно отличаться от одного дня к другому. Этого достаточно, чтобы быть в приличной форме к забегу. Но для достижения максимального результата необходимо работать в более широком диапазоне темпов и дистанций.

Важно задействовать все свои энергетические системы. Короткие и быстрые повторы, такие как 200-метровые интервалы Дрю, или быстрый бег на короткие отрезки после длительных пробежек, который я рекомендую, укрепляют сухожилия и мышцы. Они также способствуют росту быстро сокращающихся мышечных волокон, которые должны быть задействованы на последней части дистанции, чтобы финишировать уверенно. Темповые забеги с комфортно тяжелой нагрузкой развивают способность длительно удерживать высокий аэробный темп. Повторы в темпе, близком к соревновательному на 5 км, повышают способность перегонять и доставлять кровь к работающим мышцам. На другом конце спектра нагрузок — восстановительный бег, выполняемый в щадящем темпе, когда вы чувствуете, что бережете силы. Это позволяет впитать в себя плоды тяжелых тренировок и приступить к следующему занятию отдохнувшим.

Теперь о дистанции. Эль Сен-Пьер — участница Олимпийских игр в беге на 1500 м, это чуть меньше мили. Она совершает длинные пробежки до 29 км (18 миль). Как я уже говорил, я предпочел бы, чтобы вы пробежали 19 км (12 миль) в один день и 6 км (4 мили) в другой, чем по 13 км (8 миль) в оба дня. Графики тренировок, приведенные в этой книге, построены на рекомендации, что длинные пробежки

должны быть длиннее, а короткие — короче, чем привыкли бегать многие любители бега в течение типичной тренировочной недели.

Если вы будете следовать одному из моих тренировочных планов, вы будете работать в разных темпах и на разных дистанциях. Хочу еще раз подчеркнуть, что дни после тяжелых тренировок должны быть днями восстановления. Спортсмены, которых я тренирую, в лучшей физической форме, чем большинство читателей этой книги. Они могли бы бегать быстрее в дни восстановления. Но они этого не делают. Они знают, что накануне они хорошо поработали и много работы еще предстоит. Они знают, что более высокий темп в восстановительные дни приведет к тому, что, когда нужно будет снова бежать быстро, они будут чуть более уставшими, возможно, у них будут чуть больше обычного болеть мышцы. Они понимают, что адекватный отдых перед тяжелой тренировкой даст им больший прирост физической формы, чем если бы они бежали на 30 секунд на милю быстрее в дни, предшествующие тренировке, и начинали бы тяжелую тренировку немного более уставшими.

Мне нравится, когда бегуны применяют этот же подход широкого диапазона к дистанциям. Я очень горжусь тем, что занимал места в первой десятке в США на всех дистанциях — от мили до марафона. Однажды я пробежал милю в пятницу и 12-километровый забег Bay to Breakers в Сан-Франциско в воскресенье. Благодаря разнообразию дистанций в течение года и в течение карьеры я не растерял энтузиазм, что могло бы произойти, если бы я из года в год концентрировался на дистанции 5000 м или на марафоне. Соревноваться — это весело, а на некоторые длинные дистанции невозможно выходить часто. Разнообразии тренировок, нужных для разных дистанций, позволяет отдыхать физически и морально. Графики тренировок в двух последних главах нацелены на то, чтобы мотивировать читателей бегать на разные дистанции и делать это успешно.

Отмечу еще один важный момент: выбирать забеги и тренировки следует в основном исходя из своих сильных качеств. Если собственный опыт подсказывает, что вам хорошо удается темповый бег, а на 200-метровых повторах сложно, то, скорее всего, вам не понравятся регулярные тренировки бегунов на милю. Скорее всего,

наибольшую мотивацию вы получите, если будете соревноваться на те дистанции, которые вам больше всего подходят.

Но разнообразие все равно важно. Многие взрослые, не занимавшиеся бегом в школе, автоматически тяготеют к длинным дистанциям, потому что считают, что не умеют бегать быстро, но способны бежать долго. Высока вероятность того, что многие участники марафонов генетически приспособлены к более коротким дистанциям. И чтобы узнать это, нужно попробовать.

Правильная разминка для достижения максимальных результатов

В главе 3 я расскажу о ключевых упражнениях перед бегом на тренировках. Здесь же я остановлюсь на том, что входит в хорошую разминку перед тяжелой тренировкой или забегом.

Я считаю, что очень важно проводить одинаковую стандартную разминку перед интервальными тренировками и перед соревнованиями. Рутинность помогает точно знать, что вы будете делать перед стартом. Это знание оберегает вас от ненужного стресса в день забега. А если говорить о тренировках, то тщательно продуманная разминка позволит вам с самого начала первого повтора взять нужный темп.

В своей профессиональной карьере я использовал одну и ту же разминку для тренировок и соревнований. Но это была не очень хорошая разминка. Стандартом тогда считалось сделать трех- или пятикилометровую (2–3 мили) разминочную пробежку, надеть кроссовки для быстрого бега или шиповки, сделать несколько быстрых коротких пробежек перед тренировкой или стартом соревнования, а затем сразу перейти к быстрому бегу. Если мы чувствовали зажим в мышцах или у нас было немного лишнего времени, мы могли закинуть ногу на скамейку, чтобы растянуть подколенные сухожилия.

Сейчас моя группа и другие лучшие бегуны разминаются иначе. Их разминка — это более длительный, систематический процесс, который готовит сердечно-дыхательную и мышечную системы к работе на более высоком уровне с самого начала тренировки или забега. Я убежден, что мои результаты на соревнованиях были бы лучше, если бы я тогда проводил разминку, которую мы применяем сегодня.

1. Принципы тренировок Марка Кугана

Я начну с описания предтренировочной и предсоревновательной разминки бегунов, которых я тренирую. Затем я покажу, как ее можно сократить, если у вас мало времени.

Допустим, мы встречаемся на стадионе для проведения интервальной тренировки. Бегуны начинают с упражнений с эластичной лентой, чтобы задействовать мышцы бедер и ягодиц. Можно использовать мяч для лякросса или массажный пистолет для ягодиц, стоп или других особенно болезненных или напряженных мест. Когда они чувствуют, что готовы к бегу с хорошей техникой, они совершают разминочную пробежку продолжительностью около 20 минут, для них это ближе к 5 км (3 мили), чем к 3 км (2 мили). Если очень жарко, они могут пробежать чуть меньше, если очень холодно — чуть больше. После разминочной пробежки выполняются упражнения на технику бега и другие динамические упражнения, например махи ногами. В завершение выполняются шесть-восемь 100-метровых ускорений. После того как все желающие сходили в туалет, можно приступать к тренировке.

Это идеальный вариант. На него уходит около часа. Как можно сократить время разминки, чтобы она при этом была более эффективной, чем мой старый вариант? Прежде чем начать разминочную пробежку, сделайте несколько упражнений, чтобы расслабить бедра и поясницу и привести в движение ягодицы. Здесь хороши легкие подскоки и подъемы коленей. Все эти упражнения не должны занимать более нескольких минут. Затем выполните разминочную пробежку. После этого в течение нескольких минут повторяйте то, что делали перед пробежкой, или выполните несколько беговых упражнений на технику. Затем выполните не менее четырех 100-метровых ускорений.

Если у вас очень мало времени — например, вы спешите на групповую тренировку после работы, — я бы предпочел сделать на один повтор меньше на тренировке и за счет этого посвятить несколько дополнительных минут более качественной разминке. Так вы и получите более качественную тренировку в целом, и снизите риск травмы.

В день соревнований обязательно запланируйте время на полную разминку. Старайтесь быть на месте не менее чем за час до начала забега. Это лучше, чем стоять в пробках или ждать в очереди в туалет. Соревнования — это особый день. После всех тренировок вы обязаны дать себе шанс показать максимальный результат.

Какую бы версию разминки вы ни выбрали, описание беговых упражнений на технику и других разминочных упражнений, которые я рекомендую, вы найдете в главе 3.

Даже если вы знаете, какие дистанции вам больше всего подходят, не бойтесь разнообразия. Постоянно делать одно и то же скучно. Уделив внимание второстепенным в вашем понимании соревнованиям сезона, вы можете вернуться к своим любимым дистанциям свежими и отдохнувшими. Вы также можете обнаружить, что в разные периоды вашей беговой жизни некоторые виды соревнований интересуют вас больше, чем другие. Доверьтесь своим инстинктам.

Принцип 4. Работаем!

На тренировках команды New Balance в Бостоне вы часто услышите фразу: «Работаем!» Мне нравится это слышать, поскольку это означает, что члены команды усвоили действительно важную идею.

«Работаем» предполагает, что мы любим и выбираем бег. Так что не превращайте бег во что-то негативное, если испортилась погода или вы переживаете какие-то сложности. Просто выходите из дома, не жалеете себя и выполняйте запланированную тренировку как можно лучше.

На практике это обычно означает, что не нужно заикливаться на темпе бега. Если на улице холодно и ветрено или очень жарко и влажно, то 16-километровая (10 миль) дистанция, которую моя команда обычно пробегает за 65 минут, может занять 70 минут. И это нормально. Они все равно улучшат свою физическую форму. Тело чувствует нагрузку, а не точный темп.

То же самое происходит и в дни интервальных тренировок. В плохую погоду вы просто не сможете показать на отрезках на дорожке стадиона то же время, как в более благоприятных условиях. И это нормально. Не всегда все должно быть идеально. Эффект тренировок накапливается за полгода, год или три. Одна тренировка не определяет всю подготовку. Так что просто работайте. С опытом вы научитесь

различать ощущения усилий при беге в соревновательном темпе на 5 км, в темпе полумарафона или во время обычного бега. Доверяйте себе и верьте, что вы работаете достаточно интенсивно, независимо от того, что показывают ваши часы.

Найдите что-то хорошее в каждой ситуации

Мне говорят, что я умею находить что-то хорошее в любой ситуации. В плохую погоду я говорил своим партнерам по тренировкам, что мы бы летели как на крыльях, если бы не было так ветрено, или холодно, или жарко. Они шутили, что, если на интервальной тренировке у меня не получалось показать желаемое время, это значит, что дорожка для меня была слишком длинная.

Я всегда так относился к жизни. Я понимаю, что не для всех это естественно. Но развивать такое мышление определенно стоит. Бег — это тяжелый труд, и очень легко почувствовать себя сломленным. Если найти что-то хорошее в прошедшей тренировке, это поможет нейтрализовать негатив. Такой подход напомнит вам, что день прошел не зря, и сохранит желание выйти бегать на следующий день.

Мой тренер в университете, Чарльз Торпи, смотрел нам в глаза и пожимал руку каждому после тяжелой тренировки. Это помогало закончить работу на высокой ноте. Я перенял это в своей тренерской работе: я жму руки, хвалю, отмечаю успехи. Если я похваляю бегуна после ужасной, по его мнению, тренировки, он, возможно, не поверит мне с первого раза. Но позже, скорее всего, задумается о том, почему у него выдался тяжелый день, и переосмыслит ситуацию.

Мы тренируемся не в лабораторных условиях. Каждая тренировка не может быть идеальной. Много может помешать вам чувствовать себя относительно прилично. Не стоит опускать руки после трудных дней. Если вы не достигли целевого времени на тренировке, ищите причины этому, а не делайте вывод, что вы ни на что не годны как бегун. Может быть, у вас был стресс на работе, вы не выспались, была плохая погода или нелады с желудком. А может, все это одновременно!

Конечно, нужно прислушиваться к своему телу. Если вы не достигли тех результатов, которых, по вашему мнению, должны были достичь

на тренировке, учитывайте это в последующие дни. Попробуйте пробежать меньше километров из рекомендуемого диапазона перед следующей тяжелой тренировкой. В такой ситуации больше не значит лучше.

Если возникли сложности с погодой или логистикой, можно выполнять тяжелые интервальные тренировки, привязывая интервалы не к дистанции, а ко времени. Если в вашей программе указано выполнить шесть повторов на 800 м в темпе 5 км, но при этом завывает ветер, идет сильный дождь или температура воздуха выше 30 градусов, выполните тренировку на шоссе или на велосипедной дорожке. Бегите с усилием как на 5 км столько, сколько времени заняли бы ваши 800 метров в хороших условиях, и бегите трусцой столько времени, сколько потребовалось бы для восстановления между повторами. Так вы, скорее всего, сохраните позитивный настрой и вовлеченность в процесс тренировки, а после нее будете радоваться достижениям.

Еще один аспект подхода «Работаем!» заключается в том, что есть множество способов улучшить свою форму. Когда я тренировался в Боулдере в 1990-х, люди умели находить компромиссы и работать вместе. Многие из нас придерживались одного и того же основного недельного плана и часто приходили на беговую дорожку в одно и то же время. Кто-то хотел сделать три повтора по 3,2 км (2 мили), кто-то — шесть повторов по 1,6 км (1 миля), а кто-то планировал 25 повторов по 400 м. Обычно мы могли договориться о тренировке, которая устраивала всех, — например, 10 повторов по 1 км. Почти всегда оказывалось предпочтительным не гнуть свою линию, а найти компромисс и тренироваться в компании. Иногда я бежал чуть медленнее, чем планировал, иногда — чуть быстрее. Со временем я понял, что в итоге все выравнивается. Если вы придерживаетесь одного из графиков, приведенных в этой книге, но при этом можете найти партнера по тренировке, чуть скорректировав ее, но не потеряв при этом ее суть, — смело меняйте график.

Исключение составляют случаи, когда приближается день соревнования. За две недели до главного старта на 10 000 м я бы предпочел, чтобы вы придерживались плана и делали то, что на 100% соответствует

вашей программе подготовки. (Вы всегда можете попробовать убедить других присоединиться к вам.) Аналогично, если речь идет о ключевой длинной пробежке перед марафоном, я бы предпочел поменять тренировки местами, если ожидается резкое изменение погоды в ближайшее время, но все же выполнить эту пробежку, пусть даже чуть раньше или чуть позже, чем вы планировали. Но в большинстве случаев, особенно когда до главного старта еще далеко, просто работайте.

Принцип 5. Постоянство — наше все

Все эти принципы теряют смысл, если вы непоследовательны в своих тренировках. Постоянство также означает, что 10 недель тренировок на четыре с плюсом лучше, чем 4 недели тренировок на пять с плюсом. Лучше регулярно и более или менее качественно бегать пять-шесть дней в неделю, чем перемежать несколько недель идеальных тренировок с несколькими неделями почти без тренировок.

Улучшение физической формы похоже на небольшие, но регулярные инвестиции, которые со временем накапливаются и приносят прибыль. Это не обязательно означает бег каждый день. В своей профессиональной карьере я, пожалуй, никогда не бегал больше трех месяцев без выходных. Я часто устраивал выходной на следующий день после соревнования, даже после забега на 5000 м, отчасти чтобы отметить окончание одного этапа, а отчасти потому, что нужно было немного расслабиться и отпраздновать. После марафона я мог отдохнуть и две недели. Все зависело от того, насколько я был измотан. Я рекомендую бегунам, которых тренирую, отдыхать после окончания сезона, даже если их самый длинный забег был забегом на милю. Они многим пожертвовали в других сферах своей жизни. Небольшая передышка дает им возможность заняться делами, которые они, возможно, откладывали на потом, пока шли интенсивные тренировки и соревнования.

Во время подготовки к соревнованиям я тоже иногда брал выходной, если хорошо тренировался в течение месяца и мог честно сказать себе: «У меня все в порядке, просто возьму завтра выходной».

Пропущенные тренировки, как правило, представляли собой короткие восстановительные пробежки. Несколько таких выходных давали мне небольшую психологическую перезагрузку для следующего блока тренировок.

Таким образом, под последовательностью я понимаю следование тренировочной программе в силу своих возможностей и отказ от выходных дней, если они не запланированы, если у вас нет травмы или болезни либо если чрезвычайные обстоятельства или экстремальная погода не являются реальным препятствием для бега в этот день. Этот принцип отражен в планах тренировок во второй половине книги. В программах с большим объемом бега я не даю много выходных. Я предполагаю, что вы взяли на себя обязательство тренироваться более серьезно в течение 6, 12 или 16 недель того плана, которого придерживаетесь. Такой серьезный подход означает, что, если возникнет какая-то помеха, вы сможете по необходимости пропустить день. Одна пропущенная интервальная тренировка или пропущенная длинная пробежка не снизит ваши шансы на соревновании. (Но если вы пропускаете большинство своих длинных пробежек, то это уже проблема. «Что-то не хочется» не считается чрезвычайным происшествием.)

Последовательный подход в преддверии соревнования также означает повышенную заботу о себе — регулярный и достаточный сон, правильное питание и дополнительные упражнения. В эти периоды я часто ходил на спортивный массаж. Если вы будете внимательно относиться к своему телу, то будете лучше чувствовать себя во время бега, а значит, вам будет проще тренироваться регулярно и последовательно.

Самый большой плюс последовательных тренировок — это лучшие результаты в беге. Но есть и другие плюсы. Возможно, вы смотрите на некоторые восстановительные дни в своем тренировочном графике и думаете: «3–6 км (2–4 мили) — зачем? Разве я не смогу лучше выполнять действительно важные тренировки, если буду отдыхать чуть больше?» Опыт большинства бегунов доказывает обратное. Допустим, в воскресенье вы вышли на длинную пробежку, а во вторник вам предстоит интервальная тренировка. Если пробежать несколько километров с низкой интенсивностью

1. Принципы тренировок Марка Кугана

в понедельник, то во вторник вы будете лучше себя чувствовать. Почти никто не чувствует себя лучше на тяжелой тренировке, если накануне не пробежал хотя бы немного. Именно поэтому в плане подготовки к марафону я рекомендую делать выходной за два дня до старта, а за день до него — короткую пробежку.

Если у вас никогда не было привычки бегать почти каждый день, вы можете не осознавать, что, когда вы войдете в этот ритм, большинство пробежек будет проходить лучше, чем когда вы бегали не столь регулярно. Постоянство также снизит стресс от тренировок. Если вы знаете, что будете бегать почти каждый день, то вам не придется тратить энергию, чтобы решить, стоит ли бегать в тот или иной день. Нужно лишь решить, где и во сколько.

Я рекомендую регулярно бегать, даже если вы не готовитесь к какому-то конкретному соревнованию. Многие бегуны резко меняют объем бега и интенсивность, когда переходят от поддерживающего бега к подготовке к соревнованию. Это большой стресс для организма, чем если бы вы начали целевой тренировочный блок с хорошего базового уровня физической подготовки. Если вы в форме, то сможете подготовиться к старту удивительно быстро. Этот принцип лежит в основе более коротких планов, таких как шестинедельные планы на 5000 м, о которых пойдет речь далее в этой книге.

Во время пандемии Ковид-19 моей команде пригодились преимущественно того, что они никогда не начинают с нуля. Когда стало очевидно, что большую часть соревнований 2020 года отменят, мы перешли на устойчивые базовые тренировки — длинные пробежки, темповый бег и иногда более короткие и быстрые повторы. В таком режиме мы тренировались более года. В конце 2020 года мы в последний момент получили уведомление о серии соревнований в закрытых помещениях. Нам удалось быстро набрать обороты, и в феврале 2021 года Эль Сен-Пьер установила рекорд США в беге на две мили в помещении.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

