

О ПРОГРАММЕ

Программа подготовки Simple Run "Бег: Развитие" разработана тренерским штабом Simple Run - Виктором Осокиным и Джо Спидлером (За последние 10 лет Джо тренировал профессиональных спортсменов победивших в Ironman. Его спортсмены завоевали титулы чемпионов Европы и мира).



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Планомерное развитие начинающего бегуна в различных беговых аспектах: медленный и аэробный бег, бег в средней интенсивности и развитие скростно-силовых качеств. Срок подготовки по программе составляет 33 недели.

ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

После регистрации и оплаты участия в программе, участник получает доступ в Личный кабинет (ЛК) программы, в котором для него сформирован план подготовки.

Программа существует в онлайн формате и представляет из себя тренировочный план разбитый по неделям, включающий в себя дополнительную информацию: видеоролики, информационные посты и т.п.. Ты всегда видишь график тренировок на текущую неделю, а также график на следующую неделю. Программа предусматривает от 4 до 5 тренировок в неделю с общим недельным объемом от 2 до 7 часов.

Мы призываем тебя соблюдать план тренировок и необходимое количество восстановительных дней между тренировками. Самое важное правило любой подготовки:

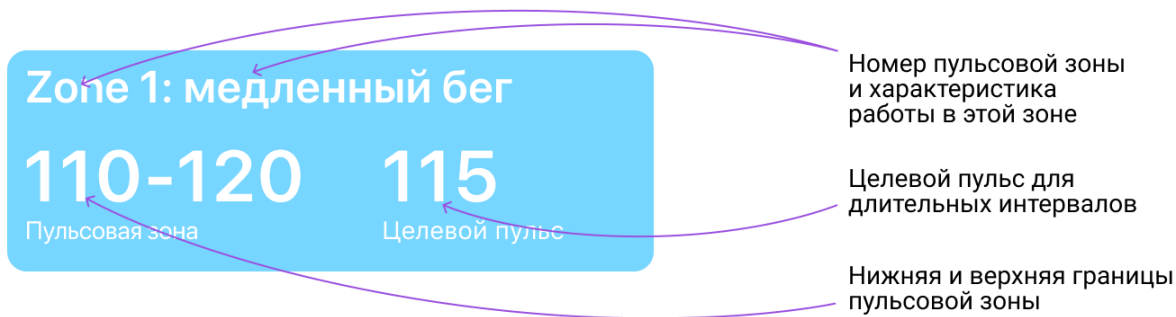
Твоя форма растёт в процессе отдыха, а не во время тренировки.

Следуй ему и обязательно достигнешь поставленной перед собой цели.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Первое что необходимо получить для начала эффективных тренировок - актуальный расчёт своих пульсовых зон. Сделать это мы рекомендуем в нашем мобильном приложении SimpleRun (ссылки на него есть в твоём личном кабинете). В приложении открой раздел пульсовые зоны и укажи значение своего максимального пульса. Если ты его не знаешь, укажи свой возраст и расчет зон будет выполнен на его основе. В дальнейшем ты можешь запланировать и самостоятельно выполнить тест на определение максимального пульса.

В РАСЧЁТЕ ТВОИХ ЗОН ЕСТЬ:



- Название зоны - Оно прямо указывает на характер тренировки в этой зоне интенсивности: медленный бег, бег в легком темпе, темповой бег и т.п.;
- Диапазон значений - Показывает минимальное и максимальное значение пульса для конкретной зоны;
- Целевой пульс - это то среднее значение пульса, к которому ты должен стремиться выполняя длительную работу в определенной пульсовой зоне.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО ТРЕНИРОВКИ КАК ВЫГЛЯДИТ ПЛАН НА ТРЕНИРОВКУ?

Обычный план тренировки выглядит так:

Аэробный бег, Zone 2

60 мин, расслаблено

с ускорениями в конце 3 x 60м

Что это означает?

- *Аэробный бег, Zone 2* - тренировка выполняется во 2 пульсовой зоне (Аэробный бег);
- *60 мин, расслаблено* - продолжительность и интенсивность выполняемой работы;
- *с ускорениями в конце 3 x 60м* - дополнительные элементы в тренировке

ТИПЫ БЕГА

В нашей подготовке мы используем несколько различных типов беговых тренировок. Ниже дано их подробное описание:

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ (FATMAX). ZONE 1

Низкая интенсивность и долгая продолжительность.

Восстановительный бег. Максимально развивает способность организма работать за счёт сжигания жиров. Важно чтобы он был именно в 1 зоне интенсивности!

АЭРОБНЫЙ БЕГ. ZONE 2

Строит наш "аэробный двигатель", тренирует сердечно-сосудистую систему. Большинство наших тренировок должно быть в этом темпе.

СТУПЕНЧАТЫЙ БЕГ. ZONE 1-4

Начинаем медленно (Zone 1) и наращиваем темп в течение всего цикла (Также такой бег называется прогрессивным или отрицательным сплитом). Это один из самых эффективных способов улучшить сжигание жира.

ФАРТЛЕК. ZONE 1-4

Бег с переменной интенсивностью. Изменение интенсивности может быть сделано, основываясь на местности и ощущениях. Это делает его действительно интересным. На нашей программе будут применяться структурированные тренировки фартлек, где мы прописываем продолжительность и интенсивность различных интервалов.

УСКОРЕНИЯ. ZONE 1-5

Очень короткие прогрессивные ускорения на расстоянии 60-80 метров. Начните с очень легкого темпа и прогрессивно увеличивайте скорость до очень быстрого темпа. Мы используем ускорения в аэробных пробежках для мышечной активации и нервно-мышечного стимула. Это слишком короткие интервалы чтобы бегать по пульсу.

ТЕМПОВОЙ БЕГ. ZONE 3

Полумарафонский или марафонский темп. Комфортно-тяжелые тренировки большой продолжительностью, чтобы обучить тело гоночной скорости. Старайтесь делать на относительно ровном беговом курсе (без холмов и горок), чтобы сохранять ровный пульс и темп.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ. ZONE 1-4

Интенсивный бег обычно выполняется на 400-метровой треке, чтобы улучшить скорость. Мы обычно используем интервалы между 200м и 1000м с активным отдыхом (легкая пробежка или шаг) между ускорениями.

ЧТО ЕСЛИ ПРОПУСТИЛ?

Что делать, если ты по каким-либо причинам выпал из тренировочного процесса? Болезнь, командировка, другие обстоятельства - это случается со всеми. В этом случае следуй этим несложным правилам:



ПРАВИЛА ПРИ ПРОПУСКАХ

Самый важный бег на неделе - это Длинный бег, старайся его не пропускать.

1. Если Ты пропускаешь одну любую сессию в течение недели, не волнуйся - просто продолжай дальше;
2. Если Ты пропустил две тренировки подряд: делай следующие тренировки как в расписании, но только в зонах интенсивности 1-2;
3. Если ты пропустил неделю тренировок и более: твоя первая неделя после возврата должна быть такой как описано ниже. Выполнив ее возвращайся к плану.
 - Вт: Аэробный бег, Zone 2, 25 минут легко
 - Ср: Медленный бег, Zone 1, 45 минут
 - Пт: Медленный бег, Zone 1, 1 час
 - Вс: Медленный бег, Zone 1, 1 час 20 минут
4. Если Ты пропустил 1 полную неделю и более в течение последних 4 недель перед финальным забегом, ты возвращаешься к тренировкам и делаешь неделю как указано в п.3, но в последующих неделях могут потребоваться ручные корректировки.

