

2

Склади програму

При складанні програми необхідно визначити

- ② яка моя точка А
- ② в які дні я готовий(а) тренуватись
- ② скільки днів на тиждень
- ② скільки годин на тиждень
- ② коли - вранці чи ввечері
- ② є чіткі цілі, а не просто бажання
- ② чи є ментор, наставник, тренер

Виходячи з цієї інформації, можна скласти план тренувань підлаштований під ваш темп, стиль життя.



Щотижневий ПЛАН ТРЕНУВАНЬ включає:



✓ ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

✓ СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

✓ ТЕХНІКА

✓ ДИСТАНЦІЇ

✓ ШВИДКІСТЬ

ПРИБЛИЗНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ НА ТИЖДЕНЬ

ПН

- ✓ Стретчинг, акцент на ноги, спину, руки
- ✓ Розтяжка вдома, в задоволення - 20-30 хв.

ВТ

- ✓ Легка розминка суглобів - до 10 хв.
- ✓ Спокійний біг 40 хв. на ЧСС 120-130 уд./хв.
- ✓ Розтяжки 10-15 хв.

СР

- ✓ Відпочинок

ЧТ

- ✓ Спокійний біг 10 хв. на ЧСС 120 - 130 уд./хв.
- ✓ Легка розминка суглобів, розтяжки
- ✓ Тренування ЗФП на 40 хв.*
- ✓ Заминка - спокійний біг 8 - 10 хв. Розтяжки.

ПТ

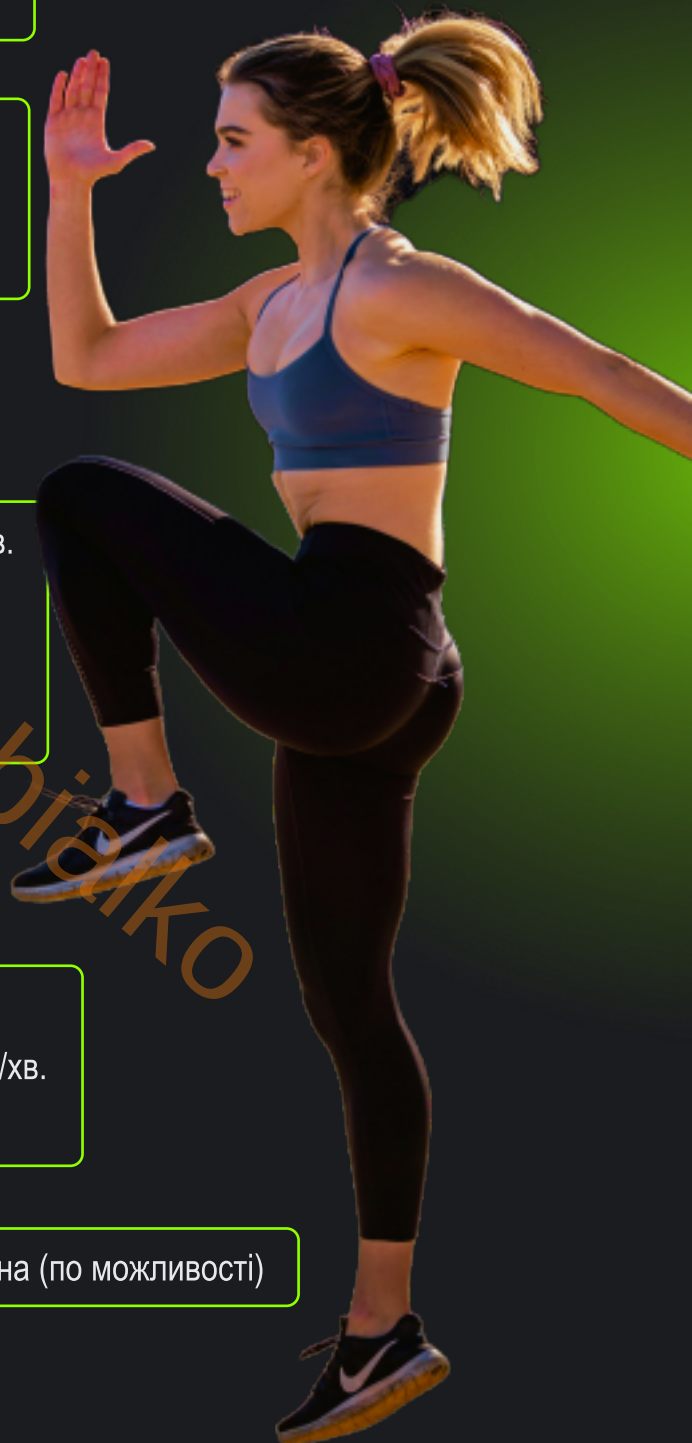
- ✓ Відпочинок

СБ

- ✓ Легка розминка суглобів - до 10 хв.
- ✓ Спокійний біг 50 - 60хв. на ЧСС 120-130 уд./хв.
- ✓ Розтяжки 10-15 хв.

НД

- ✓ Відпочинок та плавання, сауна, масаж, ванна (по можливості)



*При ЗФП для початку можна підключати: присідання, випади в ходьбі, прокачку стоп, віджимання, прес (м'язи кору), прокачка попереку, стрибки (в залежності від підготовки).

З

Відновлюйся

Чому важливо відновлюватись



Відновлення між навантаженнями – найважливіший аспект тренувального процесу. Саме під час відновлення організм стає сильнішим, готуючись до наступного «виклику».

Іншими словами, наша спортивна форма покращується не під час самого тренування, а після нього – як реакція у відповідь на навантаження.

СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

ЛАЗНЯ, САУНА

Розчеплює продукти обміну в м'язах і сприяє їх швидкому виведенню.

РОЗТЯЖКА

Робить м'язи більш еластичними, знімає їх тонус і прискорює обмінні процеси.

МАСАЖ

Сприяє якнайшвидшому виведенню продуктів обміну з м'язів та знімає їх тонус.

МАСАЖНИЙ ВАЛИК

Самомасаж спеціальними роликами так само, як і звичайний масаж - сприяє відновленню, розбиваючи спазми м'язів.

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Поповнює запаси витраченого глікогену, а також забезпечує організм білками, необхідними для будівництва м'язів.

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ І ВІТАМІНИ

Можливий прийом амінокислот (ВСАА, колаген) та вітамінів. Особливо важливі вітаміни групи В, вітаміни С та D, омега-3, а також макро і мікроелементи, такі як магній, калій, кальцій та залізо.

ПОВНОЦІННИЙ СОН

Мінімум 8 годин.

АПЛІКАТОР ЛЯПКО

Килимок з голками

ПЛАВАННЯ, МАСАЖ

Можна робити холодні ванни для ніг.