



Типи бігових тренувань

Може здатися, що біг - це одноманітний вид спорту. Взув кросівки і біжиш, вже тренуєшся. Це, звичайно так, але щоб тренувальний процес був максимально ефективним, в ньому необхідно задіяти різні типи навантаження. Кожне з них розвиває певні характеристики організму. До того ж - важливо їх правильно поєднувати!

1 КРОСИ

Це монотонні тренування в аеробному темпі, коли можна бігти та розмовляти. Вони добре сприяють відновленню. Такі тренування розвивають серцево-судинну систему, довгі м'язові волокна та витривалість.

2 ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ

Бувають два типи: з відрізками на максимум прискорення або відрізками на ПАНО (поріг анаеробного обміну). У першому випадку відрізки зазвичай досить короткі, у другому можуть бути довгими.

Відпочинок між швидкісними відрізками залежить від стадії підготовки, рівня фізичної форми та тренувальних завдань. Сенс інтервалів полягає в тому, що поділивши сумарне навантаження на окремі відрізки з відпочинком між ними, можна пробігти більше і краще, ніж якщо це зробити за один довгий відрізок.

3 ФАРТЛЕК

Саме слово «фартлек» у перекладі зі шведської означає «гра швидкістю». У класичному вигляді фартлек - це біг із довільним змінним темпом, але без переходу на крок або підтюпцем. Все залежить від поставлених завдань.

4 ТЕМПОВІ ТРЕНУВАННЯ

Біг у заданому темпі. Темп вибирається залежно від завдання. Як правило, це темп змагання (залежно від конкретної дистанції) до якого ведеться підготовка. Такі тренування вчать тримати темп на забігові, розвивають швидкісну та психологічну витривалість, а також дають можливість тренеру проаналізувати поведінку організму, відновлення.

5 ПРОГРЕСІЇ

Біг із плавним прискоренням до кінця пробіжки. Наприклад, спочатку біжіть у анаеробному темпі, а після розминки починайте плавно прискорюватись на кожному кілометрі, поступово розганяючись до ПАНО до кінця дистанції. Вона теж позитивно позначається на швидкісній витривалості, але вважається меншим навантаженням, ніж інтервали чи фартлек.