



# **ЭВОЛЮЦИЯ ФИТНЕСА**

учебный центр

**ОСНОВЫ КАРДИО ТРЕНИРОВКИ**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Общая характеристика кардио тренировки.....	3
Выносливость.....	3
Определение интенсивности на занятии.....	5
Средства кардио тренировки.....	
Характеристика интервальной тренировки.....	8
Основы интервальной тренировки.....	8
Интервальная тренировка на примере протокола «Табата».....	9
Interval training (BWIT).....	11
Круговая тренировка.....	11
SIT (Sprint Interval Training).....	12
High Intensity Interval Training (HIIT).....	12
Repeated-sprint training RST.....	13
Эффекты интервальной тренировки.....	13
Характеристика равномерной и переменной тренировки.....	14
Moderate-intensity continuous training (MICT) (равномерная тренировка).....	14
Переменная тренировка.....	14
Разработка тренировочной программы.....	15
Обучение правильной технике ходьбы и бега.....	15
Ходьба.....	15
Бег.....	18
Обучение технике бега.....	20
Построение тренировочного занятия (специальная беговая тренировка).....	20

# **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАРДИО ТРЕНИРОВКИ**

**Кардио тренировка** — это аэробно/анаэробная нагрузка циклического и ациклического характера в течение разного по длительности времени, при которой активно работает сердечно-сосудистая и дыхательные системы.

## **Цель тренировки**

- Подготовка к предстоящей работе или восстановление (разминка, заключительная часть)
- Повышение выносливости организма
- Укрепление сердечно-сосудистой системы

## **Тип кардио тренинга:**

1. Типовой тренинг на основе использования одного средства
2. Перекрёстная тренировка (использование различных тренажеров для аэробной тренировки в одном занятии)
2. Тренировка для верхних и нижних конечностей отдельно. Разделение актуально для клиентов, имеющих проблемы в определенной области.
3. Комбинированная аэробная и силовая тренировка

## **Место кардио упражнений в системе тренировок**

- Вся основная часть
- В начале тренировки (низкая интенсивность)
- В конце тренировки (низкая интенсивность)
- Параллельное развитие при развитии других физических качеств
- Сочетаются с упражнениями на развитие гибкости

## **Эффекты кардио тренировки**

- Улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Улучшение окислительных способностей мышц
- Гипертрофия сердца
- Разветвление капиллярной сети
- Увеличение запасов энергетических субстратов в мышечном волокне

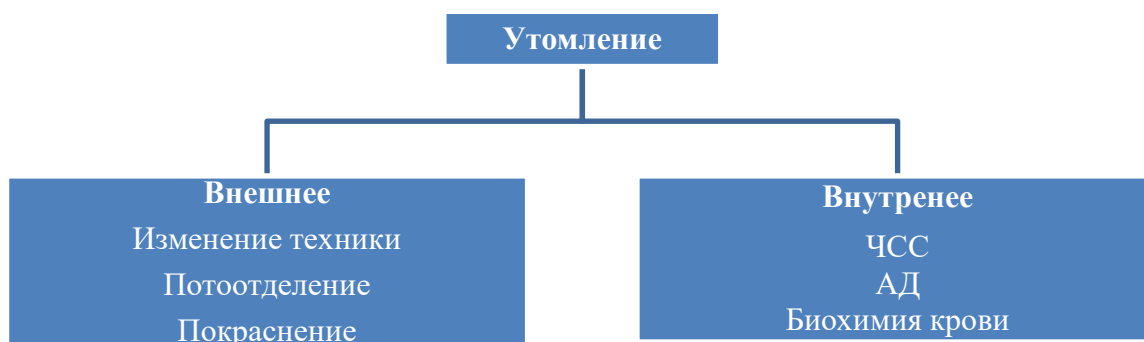
- Окисление жирных кислот
- Укрепление связочного аппарата (компенсация за ударную нагрузку)

## Выносливость

**Выносливость** — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также восстановление после этой работы.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Выносливость – противостояние утомлению



### Виды выносливость

**Общая** – способность выполнять работу умеренной интенсивности, при активной работе всего мышечного аппарата и других функциональных систем.

**Специальная** – способность выполнять специфический вид деятельности.

### Факторы, определяющие выносливость

- Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы (УО, МОК, ЧСС)
- Функциональные возможности дыхательной системы и дыхательных мышц (ЖЕЛ, глубина и частота дыхания)
  - Соотношение мышечных волокон
  - Степень развития окислительных волокон (количество митохондрий и миоглобина)
- Степень развития буферных систем
- Личностно-психические факторы

## Определение интенсивности на занятии

**Интенсивность** – это величина усилий, необходимых для осуществления какого-либо вида активности или упражнения.

Интенсивность определяется по показателям:

- ЧСС
- % от МПК и пороговые значения
- Скорость
- Темп
- Субъективные показатели (Школа борга)
- Биохимические показатели крови

### ЧСС

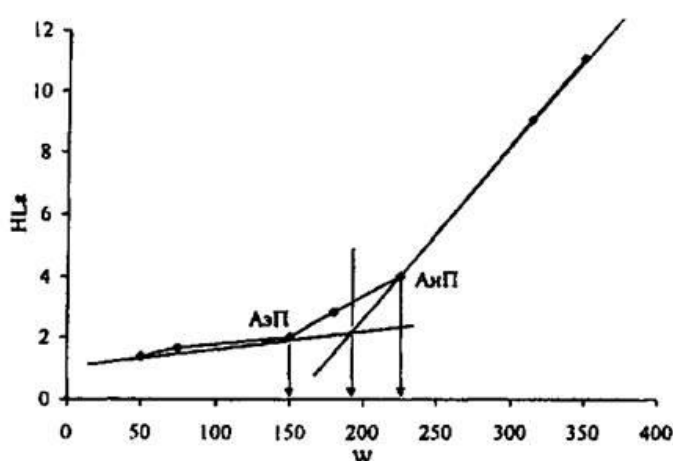
$$HR_{max} = 205.8 - 0.685 \times (\text{возраст})$$

### МПК и зоны интенсивности

Максимальное потребление кислорода при выполнении максимальной нагрузки

% от МПК соответствует числовым показателям ЧСС и рассчитывается в процентах

Уровень интенсивности (зоны)	ЧСС макс %	МПК %
Зона 1. Низкая	Меньше 75	Меньше 63
Зона 2. Средняя	75-85	63-84
Зона 3. Высокая	Более 85	Более 85



**Аэробный порог** - это такая мощность нагрузки, при которой продукты анаэробного энергообеспечения начинают накапливаться в организме, но еще утилизируются.

**Анаэробный порог** - это такая мощность нагрузки, при которой продукты

анаэробного энергообеспечения начинают накапливаться в организме в таком количестве, которое приводит к снижению работоспособности.

- Зона 1. Тренировка низкой интенсивности (до аэробного порога) - эффект тренировки незначителен (возможен только в первые недели тренировки), зона разминки.
- Зона 2. Средняя зона. Тренировка в средней зоне интенсивности (между аэробным и анаэробным порогами) тренировочный - эффект ярко выражен.
- Зона 3. Высокая зона. При тренировке высокой интенсивности (выше анаэробного порога) - эффект может быть выше, но велик риск получения травм.

### ***Скорость и темп***

При определении интенсивности выполнения упражнения всегда есть возможность измерить показатели скорости и темпа. Сопоставив эти данные с ЧСС, МПК, пороговыми характеристика. Появляется возможность качественно регулировать интенсивность нагрузки.

### ***Шкала Борга***

Оценка интенсивности тренировок по шкале Борга производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки. Чаще всего шкала Борга 10-балльная, но бывают и 20-ти балльные варианты.

- 0-3 балла низкая зона интенсивности
- 4-7 балла средняя зона интенсивности
- 8-10 баллов высокая зона интенсивности

### ***Биохимические показатели крови***

**Лактат** – это продукт клеточного метаболизма, который может присутствовать в организме в виде молочной кислоты. Продукт гликолиза.

- 1-2 м/моль/л – низкая зона интенсивности
- 2-4 м/моль/л средняя зона интенсивности
- 4 и более - высокая зона интенсивности

### ***Дополнительные показатели***

- Внешний вид – оценивается покраснение кожных покровов, потоотделение
- Частота, глубина и ритм дыхания – оценивается работа дыхательной системы по внешним показателям.
- Разговорный тест – оценивается способность произносить фразы и слова вовремя выполнения упражнений.

## Способы оценки уровня интенсивности на занятии (сводная таблица)

Уровень Интенсивности (Зоны)	%ЧСС макс	Шкала Борга (балл)	Внешний вид Дыхание Разговорный тест			Лактат
			Отсутствие покраснения или побледнение лица, потоотделения практически нет	Носовое, вдох - 4 счета, выдох - 4 счета	Способен петь, спокойно говорить	
Низкая	40-75 %	0-3	Отсутствует покраснение или побледнение лица, потоотделения практически нет	Носовое, вдох - 4 счета, выдох - 4 счета	Способен петь, спокойно говорить	1-2 м/моль/л
Средняя	75-85 %	4-7	Обильное потоотделение, равномерное покраснение лица, фокусирует взгляд	Добавляется дыхание ртом, вдох - 2/1 счета, выдох - 2/1 счета	Способен произнести и одно-два слова	2-4 м/моль/л
Высокая	85-100 %	8-10	Красные пятна, белые пятна, крупные капли пота, отсутствие концентрации взгляда	Ротовое, вдох - 1 счет, выдох - 1 счет, или вдох/выдох - 1 счет, одышка	Тяжело произнести и даже одно слово	4 и более

## Средства для организации кардио тренировки

Тренажеры:	Без тренажеров:	Групповые занятия
Беговая дорожка	Ходьба	Аэробика
Степ	Бег	Степ-аэробика
Эллиптический тренажер	Плавание	Интервальная тренировка
Велотренажер	Упражнения с собственным весом	
Гребной тренажер		
Лыжный тренажер		
Канат		
Скакала		
Использование свободных весов		

# Интервальная тренировка

## Основы интервальной тренировки

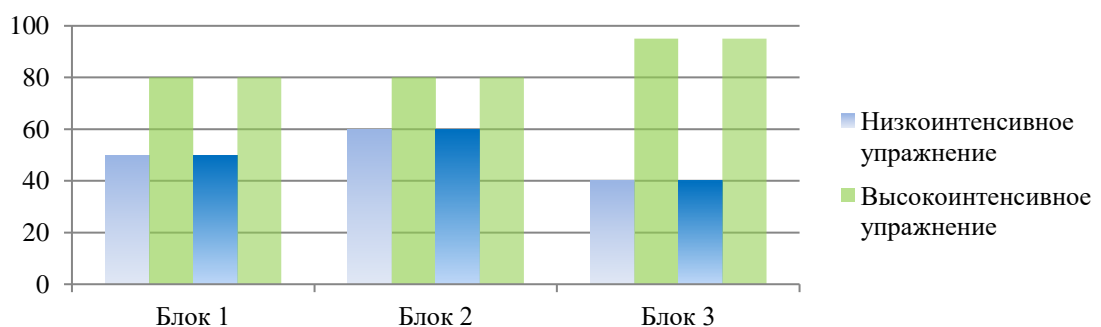
**Интервальные тренировки** — это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок.

Интервальная тренировка является тренировкой, сочетающей в себе интервалы

- Высокоинтенсивный интервал (высокая зона)
- Низкоинтенсивный интервал (средняя или низкая зоны)
- Возможны и другие сочетания

Интенсивность тренировки должна быть достаточной для создания тренировочного эффекта.

### Пример распределение интенсивности в течение занятия



!!!Разница между высокоинтенсивным и низкоинтенсивным интервалом в каждом блоке может отличаться.

### Общая структура урока

1. Разминка (7-10 мин.)
  - общая
  - специальная
  - общая+специальная
2. Основная часть (от 15 до 35 минут.)
3. Заминка (4-5 мин.)
  - Аэробика низкой интенсивности
  - Стретчинг



## Правила составления тренировочных блоков

- В блоке 2-4 упражнений (низкоинтенсивное и высокоинтенсивное)
- Упражнения повторяются от 2 до 8 раз
- Каждый блок может иметь направленность (верх тела, низ тела, силовое упражнение, аэробное)
- Длительность интервала в зависимости от вида интервальной тренировки

### Сочетания упражнений в блоке

Блоки	Упражнение низкой интенсивности	Упражнение высокой интенсивности
1	кардио	кардио
2	кардио	силовое
3	силовое	кардио
4	силовое	силовое

### Соотношение нагрузки и отдыха

Отношение	Временные показатели	Уровень подготовленности
1/0,5	15:5 (10-15) сек.	Высокий
1/1	30:30сек.	Высокий
1/2	15:30сек.	Средний и низкий
1/2	30:60сек.	Средний и низкий
1/3	30:1,5мин.	Низкий

### Способы изменения интенсивности

- Интенсивность упражнения (скорость, темп, вес снаряда)
- Модальность упражнения (многосуставное/однасуставное, амплитуда, условия)
- Длительность упражнения
- Длительность отдыха между повторениями и сериями
- Количество повторений
- Количество серий
- Интенсивность отдыха между упражнениями и сериями

## Интервальная тренировка на примере протокола «Табата»

Количество	Работа	Отдых
1	20 сек	10 секунд
2	20 сек	10 секунд

3	20 сек	10 секунд
4	20 сек	10 секунд
5	20 сек	10 секунд
6	20 сек	10 секунд
7	20 сек	10 секунд
8	20 сек	-

- 4-5 блоков (упражнений)
- между блоками отдых 30-40 секунд пассивный (базовый шаг, движение схожие с основными в облегченных условиях)

При планировании тренировки можно:

- уменьшить количество кругов;
- регулировать интенсивность рабочих упражнений 80-100%;
- изменить временные соотношения, например, 20:20;
- обязательное включение в течении недели аэробных тренировок 1-2 раза, 40-60- минут, ЧСС 120-140.

### Способы изменения интенсивности

- Выбор упражнения
- Модификация (облегчение)
- Амплитуда
- Количество повторений за 20 секунд
- Соотношения времени работы и отдыха

Характеристики упражнений, которые используются в тренировке:

- Энергоемкие
- Комплексные (задействующие много мышц)
- Мощные и высокоинтенсивные

### Принципы подбора упражнений

1. Максимально разнообразие (разные характеристики, разные мышцы)
2. Чередование упр по принципу смены мышц-агонистов
3. Принцип «сверху-вниз»

### Упражнения

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте (с высоко поднятыми коленями \ с захлестами)</li> <li>• Челночный бег</li> <li>• Прыжки на месте</li> <li>• Прыжки из стороны-в сторону, вперед-назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание-сумо с выпрыгиванием («лягушка»)</li> <li>• Воздушные приседания (air squat)</li> <li>• Приседания с подъемом на одной ноге</li> <li>• Приседание + kick</li> <li>• Удары из тай-бо (джеб, кик, хук,</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки «поджатые»</li> <li>• Прыжки со скакалкой</li> <li>• Прыжки на одной ноге</li> <li>• «Конькобежец»</li> <li>• «Конькобежец» с касаниями</li> <li>• Jumping jack</li> <li>• «Обезьяна»</li> <li>• Приседания</li> <li>• Приседания-сумо</li> <li>• Приседания с выпрыгиваниями</li> <li>• «Велосипед»</li> </ul>	<p>апперкот)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burpee + вариации</li> <li>• Reverse (отбратное) burpee + вариации</li> <li>• Планки</li> <li>• Бег в планке</li> <li>• Jack в планке</li> <li>• Отжимания на трицепс</li> <li>• Отжимания на грудь</li> <li>• Отжимания с хлопками (от степа)</li> <li>• Отжимания с шагами руками в сторону</li> <li>• Пресс-книжка</li> </ul>
---	--

## Body-weight interval training (BWIT)

### Общая характеристика

- Нагрузка: 20 - 30 секунд
- Время восстановления: 10 секунд (пассивное) и до 4 минут (активное)
- Общее время тренировки: от 4 до 20 минут
- Интенсивность: 100% (10)

### Круговая тренировка

**Круговая тренировка** - тренировка, направленная на комплексное развитие физических качеств.

### Основы круговой тренировки

- Упражнения выполняться по кругу.
- Всегда есть определенное количество станций-упражнений (5-12), ограниченных по времени или количеству повторений.
  - Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений.
  - Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты).
  - Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Соотношение работы и отдыха в соответствии с таблицей, представленной выше.

### Подбор упражнений

- Базовые, многосуставные упражнения

- Вариативность (разнообразие) по упражнениям
- Сочетание упражнений, направленных на развитие разных физических качеств
  - Всегда используются модификации в сторону увеличения и снижения нагрузки

### Пример тренировки

3 круга:

1 станция = 1.30 мин + 15 сек на переход = 1,45 мин.

1 круг = 1,45 мин x 4 станции = 7 мин

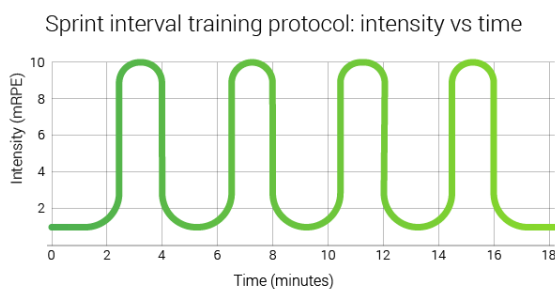
Между кругами 2 мин отдыха. 7 мин + 2 мин = 9 мин

Итого основная часть: 9 мин x 4 круга = 36 мин

## SIT (Sprint Interval Training)

### Основная характеристика

Спринты (циклическая работа), при  $\geq 100\%$  от ЧСС макс/ $VO_2$ max.



### Общая характеристика

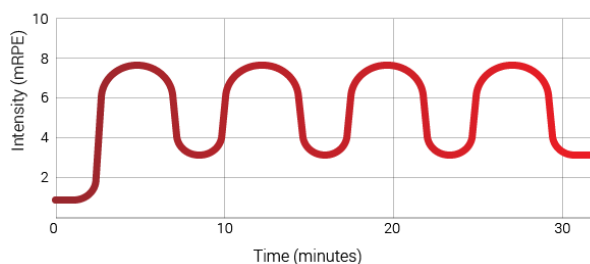
- Колическов спринтов: 8-10 спринтов за тренировку, длительность от 8 до 30 секунд
- Соотношение работа отдых: от 1:3 до 1:9 (до 2 минут) (подготовленность и возможность выполнять спринт при тех же характеристиках). Отдых между спринтами активный.
- Интенсивность отдыха: 1-3
- Дозировка: 2-3 раза в неделю.

## High Intensity Interval Training (HIIT)

### Основная характеристика

Спринты (циклическая работа), при 80-120 % от ЧСС макс/ $VO_2$ max.

High-intensity interval training protocol:  
intensity vs. time



### Общая характеристика

	Длинный интервал	Короткий интервал
Рабочее время	до 2-3 минуты	до 15 секунд
Интенсивность спринта	80- 95%	100-120%
Отдых между спринтами	до 2 минут (пассивный)	15 сек-4 минуты (активный 5-6 баллов)
Количество спринтов в серии	Определяется способностью поддерживать заданные характеристики движения (скорость, техника)	
Количество серий	6-10/2 минуты 5-8/3 минуты 4-6/4 минуты	2-3 серии/8минут
Дозировка	1-2 раза в неделю	

### Repeated-sprint training RST

#### Основная характеристика

Спринты (циклическая работа), при 90-110 % от ЧСС макс/VO2max.

#### Общая характеристика

- Длительность интервала: до 7 секунд
- Длительность отдыха: до 20 секунд (активный)
- Интенсивность интервалов восстановления: 2-3
- 2-3 серии (6-7 повторений)/отдых до 6 минут (активный)
- Дозировка: 1-2 раза в неделю

### Эффекты интервальной тренировки

- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы: повышение УО (ударный объем) и МОК (минутный объем крови), повышение МПК, анаэробного порога (увеличение ЖЕЛ), снижение ЧСС в покое, разветвление капиллярной сети, увеличение кол-ва гемоглобина
  - Изменение характеристик опорное – двигательного аппарата
  - Повышение мышечного тонуса, сжигание жировой ткани, увеличение количества митохондрии в мышечном волокне
  - Улучшение настроения, общего жизненного тонуса

# ХАРАКТЕРИСТИКА РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

## Moderate-intensity continuous training (MICT) (равномерная тренировка)

### Основная характеристика

Циклическая работа, при 65-75 % от ЧСС макс, 45-63% от VO<sub>2</sub>max.

### Общая характеристики

- Непрерывная тренировка умеренной интенсивности
- Средняя продолжительность 30-40 минут
- Средняя интенсивность 4
- Дозировка: 3-4 раза в неделю

## Переменная тренировка

### Основная характеристика

Циклическая работа, при 65-75 % от ЧСС макс, 45-63% от VO<sub>2</sub>max.

### Общая характеристики

- Переменная тренировка умеренной интенсивности (время интервала работы и отдыха не регламентируется)
- Средняя продолжительность 30-40 минут
- Средняя интенсивность 4-5
- Дозировка: 3-4 раза в неделю

В течение всей продолжительности уровень интенсивности изменяется, возможна в зоне тренировки общей выносливости (между АП и ПАНО).  
Время работы и отдыха не регламентировано. Подбирается индивидуально.

## **РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вид упражнения:**

- возможность зала
- предпочтение клиента (подготовка, заболевания, интересы)
- цель тренировки, этап тренировки

### **2. Кратность занятий:**

1-5 раз в неделю, с учетом интенсивности и восстановления после тренировки

### **3. Продолжительность:**

- 20-60 минут – низкая и средняя интенсивность
- 10-30 минут - высокоинтенсивная работа (интервальная тренировка)  
!!! Продолжительность обратно пропорциональна интенсивности

### **4. Интенсивность**

Повышать нагрузки необходимо постепенно, осуществляя изменения за счет одного из вышеперечисленных показателей за один раз.

### **При планировании макроцикла**

- Втягивающий мезоцикл – низкая и средняя интенсивность, переменный и равномерный методы.
- Трансформирующий мезоцикл – средняя и высокая интенсивность, переменный и интервальные методы организации занятия.
- Восстановительный мезоцикл – низкая и средняя интенсивность, переменный и равномерный методы.

## **ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ХОДЬБЫ И БЕГА**

В основе бега лежит один из главных двигательных стереотипов как ходьба.

### **Ходьба**

#### **Правильно:**

- Голова в нейтральном положении, взгляд вперед, подбородок параллелен полу.

- Плечи (организованы) стабильны.
- Покачивание руками вперёд назад при небольшой ротации корпуса. Большой палец смотрит вперед.
- Слегка напряжены мышцы живота.
- Заканчивая шаг, активизируется ягодица.
- Колено опорной ноги прямое, когда на него переносится вес.
- Колено задней ноги слегка согнуто

### **Механика ходьбы:**

#### **1. Поза и подготовка**

Ступни под тазом, на ширине кулака руки друг от друга. Большие пальцы направлены вперед. Выполнить укрепляющее упражнение. Лучше ходить босиком, это позволяет активизировать сгибатели пальцев.

Сделай шаг и перенеси вес на переднюю ногу в тот момент, когда она проходит под бедром

Лучше делать короткие, но более быстрые шаги. При ходьбе следует перекачивать ступню от пятки к носку, с последующей активацией сгибателей пальцев.

Упражнение. И.П. – исходное положение для ходьбы. Глаза закрыты.

Подать корпус вперёд имитируя падение.

#### **2. Ступни должны быть прямыми.**

При движении ступни должны двигаться по одной линии.

## **Ошибки в походке и их исправления**

### **Обувь**

- ходить босиком
- плоская минимально смягчённая подошва
- профилактика плоскостопия
- увеличение подвижности голеностопа

### **Движение рук и корпуса**

- Увеличение подвижности грудного отдела позвоночника, плечевого сустава и лопаток

Поступательное движение вперед характеризующиеся фазой полета (безопорное положение)

## **Осанка**

**Цель:** сохранить естественное положение «Концепция естественного бега»

- При передвижении корпус и ноги в одной плоскости
- Корпус стабилен без вращений



## Постановка и движение рук

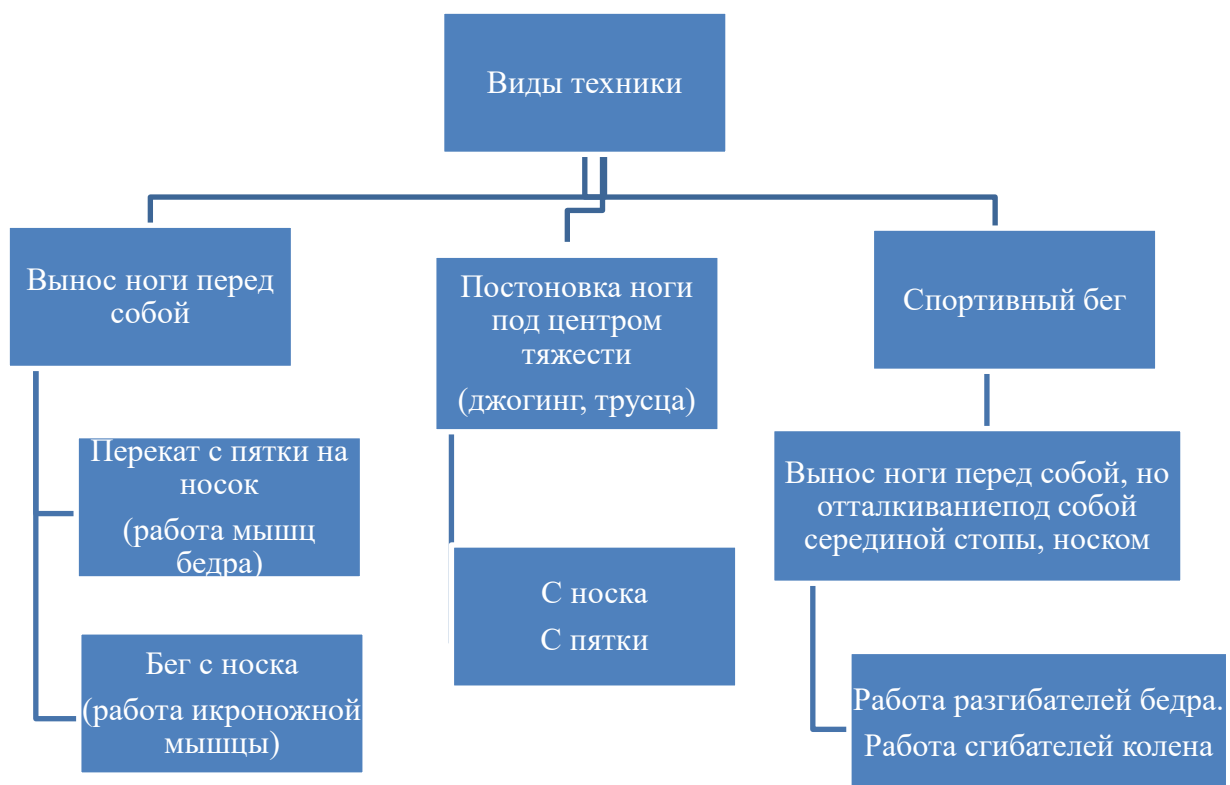
**Цель:** компенсация вращения корпуса.

- Кисть собрана и расслаблена, большой палец прижат
- Локоть согнут под углом 90 градусов
- Движение в плечевом суставе вперед-назад. Кисть впереди до уровня глаз. Локти двигаются вдоль корпуса
- Движения активные и легкие, плечо фиксировано (не поднимается)

## Дыхание

- Реберное дыхание (требует отдельной отработки)
- Дыхание через нос
- Спокойное и ровное

## Работа ног



Длина шага:

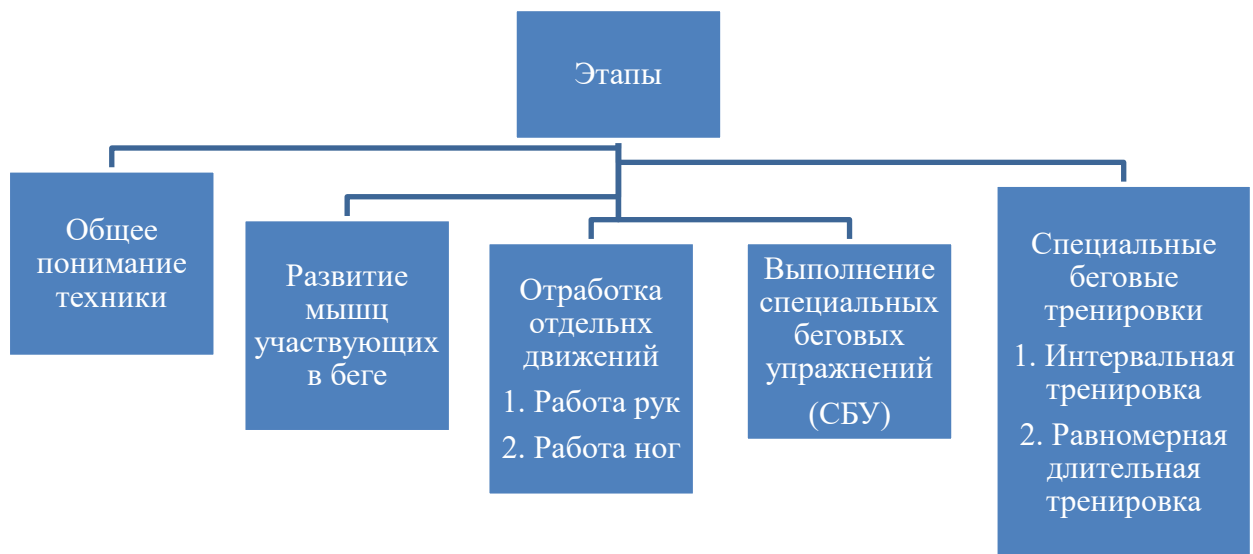
- Длинный (быстрый бег)
- Силовой бег за счет выноса бедра вперед
- Короткий (легкий бег, разгон)
- Скоростной бег за счет частоты движения

!!! При беге частота шага всегда должна быть одинакова, для изменения скорости целесообразно менять длину шага.

### Постановка стопы

- Движение ближе к центральной линии
- Стопы параллельны друг другу

## Обучение технике бега



### Общее понимание техники

- Смотри выше

### Развитие мышц участвующих в беге

- Предварительно проводится биомеханический анализ движения и выделяются основные мышцы двигателя.
- Развитие гликолитических волокон. Силовая работа на 8-12 повторений, вес 70-85% от 1ПМ (подготовительный период).
- Развитие окислительных волокон. Силовая работа в статодинамическом режиме, вес 30-70% от 1 ПМ (переходный и соревновательный период).

### Отработка отдельных движений

- Упражнения для рук
- ✓ Разминка и стретчинг мышцы плеча
- ✓ Махи прямыми руками и имитация движений
- ✓ Укрепление всех трех головок плеча

- ✓ Имитация бега с весом в руках
- ✓ Имитация движений руками с резиной (резина прижимает локоть, стоя спиной к точке крепления, работа одной рукой-удержание от ротации)
- ✓ Снятие зажатости плеч и рук (встряхивания при фиксированном взгляде, семенящий бег)
- Упражнения для ног
- ✓ Вынос ноги вперед
- ✓ Махи ногой назад
- ✓ Имитация движения с резиной (отработка стоя спиной и лицом к стене)
- ✓ Медленная имитация бега

### Специальные беговые упражнения (СБУ)

**Цель:** создание условий для укрепления мышц и отработки отдельных элементов техники бега.

Укрепление стопы <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на носках</li> <li>• Семенящий бег</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Восьмёрки стопами</li> </ul>
Стабилизация бега <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение приставным шагом</li> <li>• Передвижение скрестным шагом</li> <li>• Бег вынос прямой ноги в сторону</li> </ul>
Укрепление бедра <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег, высоко поднимая бедро</li> <li>• Кан-кан</li> <li>• Прыжок на одной ноге (колени к груди)</li> <li>• Вышагивание</li> </ul>
Проталкивание <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в полуприседе</li> <li>• Вынос прямой ноги назад</li> <li>• Бег с захлестом голени</li> </ul>
Комплексные <ul style="list-style-type: none"> <li>• Связки различных упражнений</li> <li>• Контрастный бег</li> <li>• Оленьи бега</li> <li>• С горы под гору</li> <li>• С отягощением</li> </ul>
Создание стереотипа движения <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колесо</li> <li>• Имитация</li> </ul>

## Составление комплекса СБУ

- Выполняется в конце подготовительной части как средство функциональной разминки и непосредственно подготовке к беговым заданиям.
- Упражнения подбираются на основе анализа техники выполнения основного движения (бег). Определяются ошибки в соответствии, с которыми подбираются специальные беговые упражнения.
- Выполняется 2-3 подхода по 30-60 метров

## ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (СПЕЦИАЛЬНАЯ БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА)

### Общая характеристика

#### Подготовительная часть: 7-12 минут

**Цель:** подготовка опорно-двигательного аппарата к работе в основной части и отработка основных элементов бега.

- Суставная разминка
- Предстретчинг
- Функциональная разминка (СБУ и отработка движения рук и ног (если требуется))

#### Основная часть: 20-60 минут

**Цель:** решение задач тренировки, в зависимости от этапа тренировки.

При планировании основной части занятия следует обратить внимание на следующие характеристики.

Уровень подготовленности	Частота тренировок в неделю	Длительность тренировки	Методика построения
Низкий уровень	1-3	25-30	Равномерный или переменный бег
Средний	3-4	40-50	Равномерная и интервальная тренировка
Высокий	4+	60+	Равномерная и интервальная тренировка Интервальная тренировка

Вид бега	Дозировка	Зона интенсивности
Равномерный или переменный бег	Бег 30-120 минут 3-4 подхода X 15-20 минут/1-2	Низкая и средняя

	минута отдыха	
Интервальная тренировка	(15 секунд-3 минуты работы/15 секунд-6 минут отдыха). Общее время работы не более 20 – 40 минут	Средняя, высокая

## **ВИДЕО ЛЕКЦИИ**

### **Кардио тренировки**

[https://youtube.com/playlist?list=PLCin7at\\_IgwE-g0GS8GZVILaHVMX0vi2C](https://youtube.com/playlist?list=PLCin7at_IgwE-g0GS8GZVILaHVMX0vi2C)

### **Обучение бегу**

[https://youtube.com/playlist?list=PLCin7at\\_IgwGEe32-BuOKUVnm3WeuKPUP](https://youtube.com/playlist?list=PLCin7at_IgwGEe32-BuOKUVnm3WeuKPUP)

## **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**УДАЧНОГО ОСВОЕНИЯ НАШЕЙ  
ПРОГРАММЫ)))**

**ТРЕНИРУЯСЬ С УМОМ, ЖИВИ С УМОМ,  
ДВИГАЙСЯ С УМОМ!**

**+375(29)540-66-31**

**+375(29)617-29-37**

**evofit@yandex.ru**